TRANSLATED INTO TAMIL

BY

T. T. KANAKASUNDARAM PILLAI, B.A.

முகவுரை.

இந்தப் புத்தகம் பயன் தருவது இதிலுள்ள பொருள்களைக் கற்கும் விதத்திற்கும் கற்பிக்கப்படும் விதத்திற்குந் தக்கபடியாம்.

ஒருகாலும் அவற்றை நெட்டுருப்பண்ணலாகாது. உபாத்தியாயர்கள் இதிற் சொல்லப்பட்ட எளிதான பரீக்ஷைகளையும் வழிகளையும் பிள்ளைகளோடு கைசெய்து பார்த்தல் வேண்டும். அவர்கள் இயன்றபோதெல்லாம் பிள்ளைகளோடு இதிற் சொல்லியிருக்கும் துணிகள் கொட்டைகள் மருந்துகள் முதலிய பொருள்களைச் சோதித்துப்பார்த்து இதிற் சொல்லப்பட்ட விதிகளின்படி வீடுகளில் பிள்ளைகளை நடக்குமாறு செய்யவேண்டும்.

உபாத்தியாயருதவியின்றித் தாமாகவே இந்தப் புத்தகத்தை படிப்பவர்களும் அப்படியே செய்தல்வேண்டும்.

இதிற் கூறப்பட்ட பொருள்களில் அநேகம் கீழே சொல்லப்படும் ஆசிரியர்களுடைய புத்தகங்களிலிருந் தெடுக்கப்பட்டன; இந்நூல் எழுதினவள் அவர்களுக்குத் தான் கடமைப்பட்டிருத்தலை தெரிவிக்க விரும்புகிறாள்:—

டாக்டர் ஸோபியா ஜெக்ஸ் பிளேக் (Dr. Sophia Jex Blake.)

மிஸஸ் பக்லாண்ட் (Mrs. Buckland).

மிஸஸ் இல்பேட் (Mrs. Ilbert).

மிஸ். மார்ட்டினியூ (Miss Martineu).

இந்தியாவிலுள்ள இங்கிலிசுப் பெண் என்னும் நூலிற் காசிரியர்.

டாக்டர் பெருநல் (Dr. Furnell).

டாக்டர் வாறிங் (Dr. E. J. Waring).

மிஸ்டர் டெஜற்மீயர் (Mr. Tegetmeier).

பொருளட்டவணை.

அதிகாரம் V.

நோயாளியைப் பேணல்.

அதிகாரம் VI.

வருவாயாட்சி.

அதிகாரம் VII.

வழிச்செலவு.

இல்லாண்மை.

அதிகாரம் I.

வீடமைத்துக்கோள்ளல்.

"சிறுகக் கட்டிப் பெருக வாழ்."

இந்தியாவில் வாழும் ஜனங்களுள் பெரும்பாலா ருக்குப் புதிதாய் ஒரு வீடமைத்துக்கொள்வது மிக வரிதாய் நேரிடும். இந்து தேசவாசி ஒருவன் பிறந்த வீடு எப்போதும் அவன் குடிக்கே உரியது; அதி லேயே அவன் தன் வாழ்நாள் முழுவதையுங் கழிப் பான். இந்துதேசத்துப் பெண் தன்னுடைய பெற் றோருடைய வீட்டை விட்டுப்போவது மாமனார் வீட் டுக்குத்தான். அந்த வீடும் அந்தக் குடிக்கே உரிய தாதலின் அதையும் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுவ தில்லை. இது சிறு நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் பெரும்பான்மை. இதுவே விதியாயினும் இதற்கு விலக்குகளும் பலவுள. ஒரு குடிக்குத் தலைவனுயுள் ளவன் சிலபோது புதிதாய் ஒரு வீட்டைக் கட்டு வதும் வாங்குவதும் உண்டு. குடிகள் தேசத்தின் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்குப் போவ தும், நகரத்தின் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத் துக்குப் போவதும் பெரும்பாலும் நிகழும். இந்தத் தருணங்களில் வீட்டினை ஒருவாறு அமைத்துக்கொள்

ளால் செய்யப்படுகின்றது. இந்தச் சமயங்களில் இந்தத் தேசத்துச் சனங்கள் வீட்டிற்கு வேண்டுமென்று தேடிக்கொள்ளும் நன்மைகள் வருமாறு:—

1. வீடு தெற்குநோக்கி யிருக்கவேண்டும். "வடக்குப்பார்த்த மச்சுவீட்டைவிடத் தெற்குப்பார்த்த குச்சுவீடு மேல்."

2. அது இந்துதேசத்துச் சிற்பசாஸ்திர விதிப்படி கட்டப்பட்டிருத்தல்வேண்டும். உதாரணமாக, சமையலறை தெற்குத் திக்குத்தவிர மற்றெந்தத் திக்கையாவது நோக்கியிருத்தல்வேண்டும்; கதவுகளும் பலகணிகளும் இயன்றமட்டும் ஒன்றுக்கொன்று நேராயிருத்தல்வேண்டும்.

3. கூடுமானால் அதற்கு இரண்டு கட்டிருத்தல் வேண்டும். முதற்கட்டில், ஒரு நடையும், ஓர் அறையும், ஒரு பெரிய கூடமும், ஒரு *தாழ்வாரமும், ஒரு பெரிய முற்றமும், ஓர் உக்கிராணவீடும், ஒரு படுக்கையறையும் இருத்தல்வேண்டும். இரண்டாவது கட்டில் ஓர் அடுக்களையும், ஒரு சிறிய கூடமும், ஒரு சிறிய அறையும், ஒரு நல்லதண்ணீர்க் கிணறும், ஒரு மாட்டுத்தொழுவமும் இருத்தல்வேண்டும்.

4. தெருவைப்பார்த்த முன்புறத்திலே ஒரு நன்றாய்க்கட்டிய குறடும் ஓர் உயர்ந்த திண்ணையும் இருத்தல்வேண்டும்.

5. அதற்கு ஒரு தோட்டமாவது கொல்லையாவது இருத்தல்வேண்டும்.

6. அது மிகவுஞ் சிறிதாயிருத்தல் கூடாது.

7. அது குடியினளவிற்கு மிகப் பெரிதாயுமிருத்தல் கூடாது; இருந்தால் "இஃதென்ன! சத்திரம் போலிருக்கின்றது." என்று சொல்லுவார்கள்.

---

* சென்னபட்டணத்தில் இதனைச் சறுக்கார் என்று வழங்குவார்கள்.

8. அது நல்ல தண்ணீர்க் கிணறு, குளம், ஆறு ஏதாவதொன்றிற்குச் சமீபத்தில் இருத்தல்வேண்டும்.

9. அது குடியினிலுள்ள ஆண்மக்கள் வேலையா யிருக்கின்ற இடத்திற்குக் கிட்ட இருத்தல்வேண்டும்.

10. அது தெருவின் மத்தியில் இருத்தல்வேண்டும். மூலையிலிருக்குமாயின் கள்ளராற் பயமுண்டு.

11. அதில் முன் வாழ்ந்து வந்தவர்கள் தெய்வபக்தியும் செல்வமும் உள்ளவர்களா யிருந்திருத்தல்வேண்டும்.

இவைகளையன்றிப் பின் வருவனவற்றையும் கவனிக்கவேண்டும்.

1. வீட்டினிருப்பிடம்.

உயர்ச்சி.—வீடு மேட்டுப்பாங்கி லிருத்தல்வேண்டும். தண்ணீர் பள்ளம்நோக்கி யோடுவதனால் பள்ளத்தாக்குப் பெரும்பாலும் ஈரமுடைத்தா யிருக்கும்; ஈரமான வீடு எப்போதும் நோய்க்கிடம்.

நிலம்.—வீடு கட்டப்படும் நிலம் பருக்கைக் கற்றரையா யிருத்தல்வேண்டும். இது மழைநீரை விரைவாயும் தடையின்றியும் ஓடவிடும். களித்தரை நீரைப் பிடித்துவைத்து வீட்டை ஈரமுடையதாக்கும். இதை நீங்களே இலகுவான திருஷ்டாந்தமொன்றினால் நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம். சிறு சட்டிகளாய் இரண்டெடுத்து, ஒன்றில் பருக்கைக்கல் மண்ணையும் மற்றொன்றில் களிமண்ணையும் சற்றே தடிக்கப் பூசுங்கள். பின்பு ஒவ்வொன்றிலும் சிறிது நீர் விடுங்கள். ஒரு சட்டியில்விட்ட நீர் பருக்கைக்கல் மண்வழியாய்ப் பொசிந்து மறைந்துவிடும்; மற்றொன்றில் விட்ட நீர் களிமண்ணின்மேல் நிற்கும். கருங்கற்றரை சூரிய வெப்பத்தை உள்ளிழுத்து மறுபடி வெளியே கக்கும். அதனாற் கருங்கல்லின்மேற் கட்டப்பட்ட வீடு மிகவும்

வெப்பமுடையதாகும். திருச்சிராப்பள்ளி மிகவும் வெப்பமுள்ள நகரம்; ஏனெனில் அங்கேயுள்ள பெரிய கருங்கன்மலை சூரிய வெப்பத்தை உட்கவர்ந்து பின்னர் வெளியே காலுகின்றது. ஒரு பெரிய கல்லையும் ஒரு கைப்பிடி களிமண்ணையும் எடுத்து இரண்டையும் நடுப்பகலில் வெயிலில் வையுங்கள். வைத்து ஒருமணிநேரத்தில் இரண்டையும் தொட்டுப்பாருங்கள். களிமண் சிறிது சுடும்; கல்லோ நீங்கள் கைதொடாதவண்ணங் கொதிக்கும். இவ்விதமாகக் கருங்கற்றை எவ்வளவு வெப்பத்தை வெளியே விடுகின்றதென்பதை நீங்கள் நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம்.

2. வீட்டின் சுற்றுப்புறம்.

தோட்டம்.—தெருவோரமாயிருக்கும் வீட்டைப் பார்க்கினும் தோட்டத்தினுள்ளிருக்கும் வீடு சுகத்திற்கிடமாகும்; ஏனெனில் அதைச்சுற்றிக் காற்று நன்றாய் வீசும். இதனால் காற்று மாறுவது இடைவிடாமல் நிகழுகின்றது. கெட்டகாற்று நீங்கிப்போக அதனிடத்தில் புதிய காற்று வந்து சேரும். இதுவன்றிப் பெரிய தோட்டம் அமைதியாயும், புழுதிபடியப்பெறாதும், ஆடல்களுக்குகந்த ஒதுக்கமுடையதாயும் மனோகரமாயுமிருக்கும். நீங்கள் தோட்டத்தினுள்ளிருக்கும் வீட்டினில் வாழ்வீர்களானால், வீட்டை நெருங்கி மரங்கள் வளராவண்ணம் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவைகள் நல்ல காற்றையும் வெயிலையும் உள்ளே புகாமல் தடுக்கும்; அவைகளினின்று துளிக்கின்ற மழைநீர் வீட்டினை ஈரமாக்கிவிடும். வீட்டின் அருகில் நிற்கும் மரங்களுட் சில மற்றவைகளைப் பார்க்கினும் சுகத்திற் கிடமாகும். "வீட்டுக்கு இதம் வேம்பு அடியாகும்" என்ற பழமொழிப்படி, வேப்பமரம் சுகத்திற் கிடமானதாகத் தோன்றுகின்

றது. புளியமரமோ, அதற்கு மாருக, மிகவும் நோய்க் கிடமானதாயிருக்கின்றது. இங்கிலீஷ்காரர் தங்க ளுடைய சேனைகளைப் புளியமரத்தின்கீழ்த் தங்க விடமாட்டார்கள்.

தெரு.—செல்வர்களுக்குமாத்திரமே தோட்டங்களி லுள்ள வீடுகளில் வசிக்கத்தகும். இந்தியாதேசத்தின் வீடுகள் பெரும்பான்மையும் தெருக்களின் ஓரத்தி லேயே கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. சுற்றுப்புறங்கள் நன்ருய்ச் சுத்தமாயிருக்குமாயின், இந்தியாதேசத்தின் வீடுகளின் உண்முற்றங்கள், வேண்டிய அளவு நல்ல காற்றிற் கிடங்கொடுக்கத்தக்கவைகளாயிருக்கின்றன.

தெருவிற் குப்பை.—துக்கத்திற் கிடமாகத் தெருக் கள் அழுக்கடைந்து, வீடுகளுக்குச் சுத்தமான காற் றிற்குப் பதிலாக அசுத்தமான காற்றைக் கொடுக்கின் றன. சிறு நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் வீட்டின் குப்பைகளெல்லாம் அருகாமையிற் போடப்பட்டு, அங்கே கிடந்து அழுகி அந்தத் தெருமுழுவதிலு முள்ள காற்றைக் கெடுக்கின்றன. குப்பைகளெல் லாம் ஒவ்வொருநாளும், குப்பைக்காரர்களால் கிரா மத்திற்குப் புறத்தே கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்; அவைகள் அங்கே கிடந்து மட்கி நல்ல எருவாக மாறும். குப்பைகளைத் தெருவின் சீரைக் கெடுக்கும்படி விடக்கூடாது.

ஜலதாரையின் கெட்ட காற்று.—சென்னபட்டணத் தைப்போன்ற பெரிய நகரங்களில் ஜலதாரைகள் மிக வும் நன்ருய்ச் சுத்தப்படுத்திவைத்திருக்கப்படாது போனல் கெட்ட காற்றிற் காதாரமாகின்றன. ஒவ் வொரு வீட்டுக்காரியும் தன்னுடைய வீட்டின் ஓர மாய்ச் செல்லுகின்ற பெரிய ஜலதாரையின் பாகமா னது நிரம்ப நீர் விட்டுக் கழுவி நன்ருய் வைத்திருக் கப்படுகின்றதோவென்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்

டும். நகர விசாரணைச் சங்கத்தாரால் அந்தச் சல தாரை ஒழுங்காய் வைத்திருக்கப்படாதுபோனால், அதை அவள் வீட்டின் தலைவனுக்குத் தெரிவித்தல் வேண்டும்; அவன் அதை நகர விசாரணைச் சங்கத்தலை வருக்கெழுதி யறிவித்தல்வேண்டும்.

குப்பைத்தோட்டி.—தெருவினில் இருக்கும் குப் பைத்தொட்டிகள் வீட்டிலுந் தெருவிலுஞ் சேர்த்துத் தள்ளும் குப்பைகளைக் கொட்டும்வண்ணம் வைத்தி ருக்கின்றன; அவை சிலவேளை அழுக்குக் காதாரமா வதுமுண்டு. சில குப்பைத்தொட்டிகள் எளிதாய்க் கவிழ்க்கப்படும் வண்ணம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அப்படி அவைகள் கவிழ்க்கப்படும்போது அவற்றுட் கொட்டப்பட்ட குப்பை தெருவிற் சிந்துகின்றது. அது தெருவைக் கெடுத்துக் காற்றாத்து வீசும்போது வீடுகளுக்குள் மறுபடியும் வந்து புகுகின்றது. பொது நன்மைக்காக ஒவ்வொரு தெருவிற் குடிகளும் ஒரு மித்துத் தத்தம் குப்பைத்தொட்டிகளைக் கவிழாது பாதுகாத்து, அவைகளைக் கவிழ்க்கும் கெட்ட சேட் டைகளை யுடையாரையும் கவனமில்லாதவரையுந் தண்டனைக்குட்படுத்தவேண்டும். உரத்துவீசும் பெரு ங்காற்றினால் உள்ளேபோட்ட குப்பைகளெல்லாம் சிதறுண்ணாதபடி ஒவ்வொரு குப்பைத்தொட்டிக்கும் ஒரு மூடி இருக்குமானால் மிகவும் நல்லது.

சாரக்கூடாத அயலிடம். — வீடு நெல்வயலுக்கய லில் இருத்தல் கூடாது; அதிலிருந்து எழும்புகின்ற ஈரக்காற்று நோய்க்கிடம். சுடலைக் கருகிலாவது சவக் காலைக் கருகிலாவது கெட்ட நாற்றத்தைத் தருந்தொ ழில்கள் செய்யப்படுகின்ற இடத்திற் கயலிலாவது வீடு இருத்தல் கூடாது. உதாரணமாக, எண்ணெயாடுஞ் செக்கிற் கயலிலும், நீலத்தொட்டிக் கயலிலும், தோல் பதனிடுஞ்சாலைக் கயலிலும் வீடு இருத்தல் கூடாது.

3. வீட்டினளவு.

இது குடியினளவிற்கும் அதன் செல்வத்தினள விற்குந் தக்கபடி யிருத்தல்வேண்டும். செல்வமுள்ள குடிக்கு இரண்டு மூன்றடுக்குள்ள ஒரு பெரிய மெத்தைவீடு இருத்தலாகும்; வறிய குடியோ ஒரு கட்டுள்ள ஒரு சிறிய வீட்டையே தாங்குதல் கூடும். ஆயினும், மிகப் பெரியவீடு வசதியானதும் சுகமுடைத்தானதுமாயிருத்தல் எப்போதுமன்று. ஒவ்வொரு பகுதியும் நன்றாய்ச் சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கக்கூடாவண்ணம் வீடு மிகப் பெரிதாயிருக்குமாயின் அது சுகத்துக்கிடமாகாது; அதுபோலவே குடியிருப்பவர்களுக்குப் பகலிலும் இரவிலும் வேண்டிய அளவு நல்ல காற்றைக் கொடுக்கக் கூடாதபடி வீடு சிறிதாயிருக்குமாயின் அதுவும் நோய்க்குக் காரணமாகும். இந்தப் புத்தகத்தின் முதலில் வைத்திருக்கிற படம் இரண்டு கட்டு வீட்டினது; அந்த வீடு இந்துதேசத்தில் பத்துப் பேருள்ள ஒரு குடி சுகமாக வாசஞ்செய்வதற்குப் போதுமானதாகும். அந்த வீட்டில்—

முற்புறத்தில்—கற்படுத்த நிலமும் இரண்டு சிறு திண்ணைகளு முள.

முற்கட்டில்—வீட்டிற்குத் தலைவன் வீற்றிருக்குமறையும், அவனது பள்ளியறையும், இரண்டு கூடமும் தாழ்வாரங்களும் சூழ்ந்திருக்கின்ற ஒரு நாற்கோண முற்றமு முள.

பிற்கட்டில்—இரண்டு உக்கிராணவறையும், ஸ்நானக்கட்டும், சாப்பாட்டறையும், சமையற் கட்டும், கிணறும், முற்றமும், இரண்டு கூடமும், ஒரு மாட்டுத் தொழுவமு முள.

மெத்தையில்—ஒரு கூடமும், நிலா முற்றமும், இரண்டறையும் உள.

இந்த வீடு 110 அடி நீளமும் 50 அடி அகலமுமுள்ளது; இதற்கு இரண்டுமனையும் எழுநூறு சதுர அடியுங் கொண்ட நிலம், அல்லது, 611 சதுரக்கஜம் கொண்ட நிலம் வேண்டும்.

4. வீட்டின் பார்வை.

மேலே சொன்னபடி வீடு தெற்குப் பார்க்கவேண்டுமென்று பெரும்பாலும் எண்ணப்படுகின்றது. சோழமண்டலத்தில் கரையோரத்திலே தென்றற்காற்றுக் குளிர்ச்சியும் சந்தோஷகரமுமாயிருப்பது இதற்கொரு காரணம்; "தென்றற்காற்றுத் தென்புண்டாக்கும்." மற்றொரு காரணம் தெற்கு நோக்கிய வீடு மழைக்காலத்தில் வடகிழக்கிலிருந்து வரும் காற்றிற்கு ஒதுக்கமாயிருப்பது. "வாடைக்காற்றுக்கு எதிர் நிற்கலாகாது." தெற்குப் பார்வை கிட்டாதாயின் மேற்குப் பார்வையாவது கிழக்குப் பார்வையாவது அமைத்துக் கொள்ளப்படும்; வீடு ஒருகாலும் வடக்குப்பார்த்தல் கூடாது. ஆயினும் உள்ளே இளவெயில் விழும்படி ஒரு வீடும் கட்டப்படாது; ஏனெனில் இந்தியாவிலே இளவெயில் நோய்க்கிடமானதாக எண்ணப்படுகின்றது.

5. வீடு கட்டல்.

தாழ்வாரங்கள் சூழ்ந்த உண் முற்றங்களை உடையவைகளாக இந்தியாதேசத்தின் வீடுகள் வழக்கமாய்க் கட்டப்படும் முறைமை தேசத்திற்குத் தக்கதாயிருத்தலோடுகூட எப்போதும் வேண்டியவளவு நல்ல காற்றையும் வெளிச்சத்தையும் கொடுக்கும் பெரும் பயனுடையதாக விருக்கின்றது. இவ்விரண்டு பொருள்களின் பேருபயோகத்தை நீங்கள் படித்த சுகாதார விளக்கத்தால் அறிந்திருக்கின்றீர்கள்; ஆயினும் இவ்விடத்தில் அவ்வுபயோகத்தின் காரணங்களை யாம் தொகுத்துச் சிறிது சொல்லுவாம்.

நல்ல காற்று. — நாம் ஆகாரமும் நீருமின்றி ஒரு கிழமைமுழுதும் உயிரோடிருக்கலாம்; காற்றில்லாமலோ வென்றால் இரண்டு நிமிஷங்கூட இருத்தல் கூடாது. நாம் உயிரோடிருக்கும்போது ஒவ்வொரு கணப்பொழுதிலும் ஒரு மூச்சுக்காற்றை உட்கொண்டு உடனே ஒரு மூச்சுக் காற்றை வெளியே செலுத்துகின்றோம். இது நமது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகின்றது. நாம் உட்கொள்ளும் காற்று நல்லகாற்றாயிருத்தல்வேண்டும்; அதாவது 'அக்சிஜின்' (oxygen) என்னும் வாயு அதில் அதிகமாயிருத்தல்வேண்டும். நாம் ஒரு மூச்சு நல்லகாற்றை உட்கொண்டவுடனே அது நமது தொண்டையின் வாயிலாக நுரையீரலுக்குட் செல்லும். இந்த நுரையீரல் கெட்ட கறுத்த இரத்தம் நிறைந்தது. உட்கொண்ட காற்றிலுள்ள அக்சிஜினானது இரத்தத்துட் புகுந்து, அதைச் சுத்தப்படுத்தி, அதன் கறுத்த நிறத்தை மாற்றித் தெளிந்த செந்நிறமாக்கி, அதில் இருந்த அழுக்குகளெல்லாவற்றையும் வாரிக்கொண்டு வந்துவிடுகின்றது. இதனால் நாம் வெளியே விடுகின்ற காற்று இந்த அழுக்குகள் நிறைந்தது; அதிகமாகக் கரியமிலவாயு (carbonic acid gas) நிறைந்திருக்கும். பாஷாணம் எவ்விதமாக நஞ்சோ அவ்வாறு இந்தக் காற்றும் நஞ்சு. இதில் மெழுகுவர்த்தி எரியமாட்டாது. மனிதர்கள் தாங்கள் மூச்சுவிட்ட காற்றையாவது மற்றையோர் மூச்சுவிட்ட காற்றையாவது உட்கொள்ளுவார்களாயின் விரைவாக இறந்துவிடுவார்கள். கரியமிலவாயு (carbonic acid gas) அவர்களுக்கு நஞ்சாகும். இந்தவிதமாகத்தான் கல்கத்தா நகரத்தில் இருட்டறையில் அடைக்கப்பட்டவர் உயிரிழந்தது. பின் கூறப்படும் கதையும் இதற்கே திருஷ்டாந்தமாகும். அது பக்லண்டம்மையாரால் (Mrs. Buckland) தமது

"வீட்டினிற் சுகம்" (Health in the House) என்னும் புத்தகத்துள் கூறப்பட்டுள்ளது. கடலில் ஒரு கப்பல் ஓடிக்கொண்டிருக்கையில் ஒரு பெருங்காற்றடிக்கத் தொடங்கிற்று; கப்பல் அதனால் அதிகமாக ஆடவே, கப்பலின் தலைவன் ஜனங்கள் மேல்தட்டிலிருந்தால் தொந்தரவுக்கிடமுண்டாகும் என்று பயந்து, ஆண் பெண் குழந்தைகள் எல்லாரையும் உள்ளே ஒரு பெரிய அறையில் இறக்கிவிடும்படி கப்பலோட்டிகளுக்குக் கட்டளைபண்ணினான். அவர்கள் ஜனங்களை உள்ளே இறக்கிவிட்டு அவர்கள் வெளியே வராதபடி கதவைப் பூட்டிவிட்டார்கள். இரண்டொரு நாழி சென்று பெருங்காற்று ஓய்ந்துவிடவே கப்பலின் தலைவன் இனிமேல் கதவைத் திறந்துவிடலாமென்று கப்பலோட்டிகளுக்குச் சொன்னான். அந்த அறை இருளாயிருந்தபடியால் கப்பலோட்டிகள் ஒரு மெழுகுவர்த்தி எடுத்துக்கொண்டு உள்ளே சென்றார்கள். உடனே மெழுகுவர்த்தி அணைந்துபோய்விட்டது. அவர்கள் அதை மறுபடி கொளுத்தி எடுத்துக்கொண்டு செல்ல அது மறுபடியும் அணைந்துபோய்விட்டது. இப்படிப் பலதரம் நிகழ்ந்தது. கடைசியாய் மெழுகுதிரி அவியாமல் நின்று எரியக் கப்பலோட்டிகள் ஜனங்களைக் கண்டார்கள். ஏறக்குறைய எல்லாரும் கீழே விழுந்துகிடந்தார்கள். அவர்களுட் சிலர் உயிர் போயும் சிலர் மூர்ச்சையாயும் கிடந்தார்கள். அவர்களுக்கு மூச்சு விடுவதற்குக் கிடைத்தது அவர்கள் வாயினின்றும் வந்த காற்றே. அவர்களை விட்டடைத்த அறைக்குள் "அக்சிஜின்" (oxygen) போக முடியாதுபோய்விட்டது; போகவே அவர்கள் "அக்சிஜின்" இன்மையினாலும், கரியமிலவாயுவினாலும் (carbonic acid gas) நஞ்சூட்டப்பட்டார்கள். "அக்சிஜின்" இல்லாமைதான் மெழுகுதிரியை அவியச்செய்ததும்.

பழைய பாழ்ங்கிணற்றுள் இறங்குகின்ற ஜனங்கள் விழுந்து இறந்துபோவதுண்டு. மூட ஜனங்கள் அப்படி இறந்துபோவதற்குக் காரணம் பேய் என்று சொல்லுவார்கள்; அதற்கு உண்மைக்காரண மென்னென்றால் அடிக்கிணற்றிலுள்ள காற்றுக் கெட்டு இறங்குபவர்களுக்கு நஞ்சூட்டுவதேயாகும். நம்மைப்போல் நுரையீரல் படைத்த மிருகங்களெல்லாம் தாம் மூச்சுவிட்ட காற்றையே மறுபடி யுட்கொள்ளுமாயின் இறந்துவிடும். இதற்குச் சான்றாகப் பக்லண்டம்மை (Mrs. Buckland) பின்வருமாறு கூறுகின்றாள். உலாந்து (Holland) தேசத்திலிருந்து இங்கிலாந்து தேசத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு கப்பல் பெருந்தொகையான ஆடுகளை ஏற்றிக்கொண்டு சென்றது. ஆடுகள் நல்ல காற்றுச் செல்லக்கூடாத ஓர் அறைக்குள் விட்டு அடைக்கப்பட்டிருந்தன. கதவு திறந்தபோது அறுநூற்று நாற்பத்தாறு ஆடு செத்துப்போய்க் கிடந்தன. ஜனங்களும் மிருகங்களும் கெட்ட காற்றைச் சுவாசிப்பதனால் இறந்துபோவது ஒரோவொரு காலத்தில்தான்; ஆயினும் மூச்சுவிடப்படுகின்ற காற்றுத் தக்கவளவு சுத்தமாயில்லாமையினால் வெகுபேர் நிதமும் நோயாளிகளாகின்றார்கள். மனிதரும் மிருகங்களும் மூச்சுவிடுவதனால் மாத்திரமன்று, மற்றும் பலவழியால் காற்றுக் கெட்டுப்போகின்றது. உதாரணமாக, அது நெருப்பும் விளக்கும் எரிவதனாலும் மிருகசாதிகளின் செத்த உடம்பும் மரஞ்செடிகளுங்கிடந்து அழுகுவதனாலும் கெட்டுப்போகின்றது. அதனால் நாம் குடியிருக்குமிடங்களில் நின்று கெட்ட காற்றைப் போக்குவதும் அஃதிருந்த விடத்தில் நல்ல காற்றைச் சேர்ப்பதும் இடையறாது வேண்டப்படும்.

சூரியகிரணம்.—தேக சவுக்கியத்திற்குச் சூரியகிரணம் மிகவும் உபயோகமுள்ளது. மக்களென்ன, விலங்

கென்ன, மரமென்ன, எல்லாம் சூரியகிரணம் இல்லையாயின் சுகமாயிருத்தல் இல்லை.

மரஞ்செடிகளுக்குச் சூரியகிரணத்தின் உபயோகம்.—மரங்களுக்குச் சூரியகிரணம் வேண்டும். சிறிய வாய்போன்ற துளைகள் ஒவ்வோரிலையிலும் நிறைய இருக்கின்றன. இவைகளின் வழியாக மரங்கள் "அக்சிஜின்" (oxygen) வாயுவை வெளிப்பட விடுத்துக், கரியமிலவாயுவை (carbonic acid gas) உட்கொள்ளுகின்றன. மரங்கள் வளர்வதற்குக் கரியமில வாயுவிலிருக்கின்ற கரி (carbon) வேண்டும். சூரியகிரணம் இலையில் விழும்போது அது அக்சிஜினையும் கரியையும் வேறுபடுத்துகின்றது. இலை கரியைத் தன்னிடத்து வைத்துக்கொண்டு அக்சிஜினை வெளிப்படுத்துகின்றது. கரியமிலவாயுவைக் கரியாகவும் அக்சிஜினாகவும் பிரிப்பதற்குச் சூரியகிரணம் படாதுபோமானால் எல்லா மரமும் அழிந்துவிடும். மரங்களில் படுகின்ற சூரியகிரணம் போதுமானவளவினதாயன்றிச் சிறிதாயிருக்குமானால் அவைகள் அழிந்துபோகமாட்டா; வெளுத்து மெலிந்துபோகும். இதை நீங்கள் பரீக்ஷித்து நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இரண்டு தட்டைப் பீங்கானில் கொஞ்சம் கடுகைத் தூவி, அவற்றை மண்ணால் மூடி நன்றாகச் சலமுந்தெளித்து ஒரு பீங்கானைச் சூரியகிரணம் படுமிடத்திலும் மற்றொன்றைச் சூரியகிரணம் படாத இருட்டிடத்திலும் வையுங்கள். ஒவ்வொருநாளும் அவற்றிற்குச் சிறிது நீர்தெளித்து வாருங்கள். இரண்டு பீங்கானிலும், கடுகு முளைத்துச் சிறிய இலைவிடும்; சூரியகிரணத்திலிருந்த பீங்கானின் முளைகள் பச்சையாயும் பலமுள்ளவைகளாயும் இருக்கும். இருட்டிடத்திலிருந்த பீங்கானின் முளைகள் வெளுத்தும் மெலிந்துமிருக்கும்.

ஜனங்களுக்குச் சூரியகிரணத்தி னுபயோகம்.—சூரியகிரணம் செல்லாத இருட்டிடங்களில் ஜனங்கள் வாசஞ்செய்வார்களானால் அவர்களுடைய உடம்பும் மனமும் மெலிந்து நோயடையும். சுவிற்சர்லாந்து (Switzerland) தேசத்தின் மலைகள் அதிக உயரம்; அதனால் அடிவாரத்திலுள்ள வெளிகளில் படுஞ் சூரியகிரணம் மிகவுஞ் சிறிது. இந்த வெளிகளில் குடியிருக்கின்ற ஜனங்களில் சிலர்க்குக் கழுத்தில் பெரிய கழலைகள் உண்டு; அநேகர் அறிவிலிகள். வெகுகாலமாக இதற்குக் காரணமென்னவென்று வைத்தியர்கள் அறியாமற்போயினார்கள். கடைசியாய் அந்த வெளிகளில் சூரியகிரணம் சிறிதாதலினால் இந்த நோயுண்டாகின்றதென்பது அவர்களுக்குத் தோன்றிற்று. அதன் பின் வைத்தியர்கள் மலைமேலே சூரியகிரணம் நிறைந்தவிடங்களில் வைத்தியசாலைகள் கட்டுவித்து அவைகளுக்கு நோயாளிகளெல்லாரையும் அனுப்பினார்கள். அவர்கள் அவ்வைத்தியசாலைகளில் சிலநாள் தங்கினவுடன் மனமும் உடலும் வலியடைந்தார்கள். கிறிமியா (Crimea) தேசத்து யுத்தத்தில் காயம்பட்ட இங்கிலீஷ் யுத்தவீரர்களுக்கு மருந்தியற்றச் சென்றிருந்த பேர்போன நயிற்றிங்கேல் (Miss Nightingale) என்னும் இங்கிலீஷுத் துரைமகள் வைத்தியசாலையில் சூரியகிரணம் படுகின்ற பக்கத்திலிருந்த நோயாளிகளும் காயம்பட்டவர்களும் மிகவும் விரைவாய்ச் சுகமடைந்தார்களென்றும் சூரியகிரணம் படாத மறுபக்கத்திலிருந்தவர்களுள் அநேகர் இறந்துபோனார்களென்றும் கண்டாள். இந்தத் தேசத்தில் சூரியன் மிகவும் வெப்பமும் உக்கிரமுமுள்ளதாக விருக்கின்றது; அதனால் நாம் அதற்கு ஒளித்தலும் அதனை மறைத்தலும் செய்கின்றோம். இவைகளை நாம் அளவு கடந்து செய்தல் கூடாது. தம் வாழ்நாள் முழுவதை

யும் இருட்டறைகளில் கழிக்கின்ற மகமதீய பெண்க ளும் இந்துசமயப் பெண்களுள் சிலரும் சூரியகிரணம் இல்லாமையினால் வெளுத்து மெலிந்துபோகின்றார் கள். வைத்தியனை வீட்டினுள் வரவிடுவதைப்பார்க் கிலும் சூரியகிரணத்தை நுழையவிடுவது மிகவும் நன்று.

காற்றேட்டம்.—இந்துதேசத்து வீடுகளில் முற்றங் களும் கூடங்களும் திறந்தவைகளாயிருக்கின்றன; அதனால் அவ்வீடுகளில் வேண்டியவளவு வெளிச்ச மிருப்பதோடு காற்றோட்டமும் எப்போதும் நிகழ்ந்து வருகின்றது. எப்போதாவது கூடத்திலும் தாழ்வா ரத்திலும் கெட்ட நாற்றம் காணப்பட்டால் அது முகட் டின் கீழ்க் கெட்டகாற்று வந்து சேர்ந்ததனால் உண் டானதாகும். அதனைப் போக்குவதற்கு உத்தமமான வழி பெரிய விசிறிகளைக்கொண்டு சற்றுநேரம் அங்கு மிங்கும் வீசுவதாகும். இந்துதேசத்து வீடுகளில் சுகத்திற் கேற்றனவாயில்லாதன அறைகளேயாம். அவை மிகவுஞ் சிறியவைகளாயும் இருளடைந்தவை களாயும் ஒடுக்கமுள்ளவைகளாயும் இருக்கின்றன. அவைகள் கிரமமாகப் பெரியவாயினும் பலகணிகளு முடையவைகளாய் அதிக காற்றும் வெளிச்சமும் முட் டின்றிப் புகும்படி கட்டப்பட்டிருத்தல்வேண்டும். இயன்றமட்டும் கதவுகளையும் பலகணிகளையும் திறந்து வைத்திருத்தல்வேண்டும்.

6. வீட்டின் சாக்கடை.

இந்தியாவிலுள்ள வீடுகளுக்குச் சில சாக்கடை கள்தான் வேண்டும்; அவைகள் சுலபமானவைகளாத லால் எளிதாய்ப் பழுது நேரிடாதபடி வைத்திருக்க லாம். முற்றத்தில் விழுகின்ற மழைச்சலத்தை வெ ளியே செலுத்துவதற்கும் சமையற்கட்டிலும் ஸ்நானக்

கட்டிலும் சமையற் பாத்திரங்கள் கழுவுவதிலும் ஸ்நானஞ்செய்வதிலும் வருகின்ற ஜலத்தை வெளியே கொண்டுபோவதற்குந்தான் சாக்கடை வேண்டும். நீரையன்றி வேறொன்றும் சாக்கடையிற் புகாமலும், சாக்கடையிற் புகுகின்ற நீர் யாதொரு தடையின்றி வீட்டின் சுவரிற்கு அப்புறத்தில் ஓடிப்போகவும் கவனமாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வீடு விதிப்படி உயர்ந்த நிலத்தில் இருக்குமாயின் சாக்கடையிலுள்ள நீர் சீக்கிரமாயோடி உலர்ந்துபோகும்; நிலமும் காய்ந்துவிடும். இந்தியாவிலுள்ள வீடுகளுள் அநேகத்திற்கு " இந்தமாதிரிச் சுலபமான சாக்கடைகள் உள்ளன; ஆனால் சென்னபட்டணம்போன்ற பெரிய நகரங்களில், யாவரும் துக்கப்படும்படி, வீடுகள் மிக நெருங்கி மாதிரிகளும் மாறியிருக்கின்றன; அதனால் கொல்லையிலிருந்தும் ஒரு சாக்கடை போகவேண்டியிருக்கின்றது. அநேக வீடுகளில் இந்தச் சாக்கடை திறந்திருக்கின்றது; அது வீட்டுக்கு நடுவாகப் போய்த் தெருவிலுள்ள பெரிய சாக்கடையோடு சேருகின்றது. இந்தத் திறந்த சாக்கடைகள் கெட்டநாற்றத்தையும் கெட்டகாற்றையும் கான்று மிகவும் நோய்க் கிடம் பண்ணுகின்றன. இப்படிப்பட்ட சாக்கடைகளை மூடி நாடோறும் நிரம்ப நல்லதண்ணீர் விட்டுக் கழுவவேண்டும். இது தவறின்றிச் செய்யப்பட்டால் கெட்டநாற்றம் உண்டாகாது. சிலநாளைக்குமுன் வித்தியாபரீட்சகர் ஒருவர் போய்ப்பார்த்த பள்ளிக்கூடமொன்றில் கொல்லையிலிருந்துவருஞ் சாக்கடையில் நின்று மிகவும் கெட்டநாற்றம் வந்தது; பரீட்சகர் சாக்கடை அடைபட்டிருக்கவேண்டுமென்று நினைத்தார். பள்ளிக்கூடத்துத் தலைவி அது அப்படி அடைபட்டிருக்கவில்லை யென்று சொல்லி, தான் சொன்னதை நிச்சயப்படுத்துவதற்காகக் கொஞ்சம் நல்ல

தண்ணீரை அந்தச் சாக்கடையில் ஊற்றிக் காட்டினாள். தண்ணீர் மறுபுறத்தில் ஓடிவந்தது; வந்தாலும் அது முழுதும் அழுக்காயிருந்தது. அது சாக்கடையின் உட்புறம் மிகவும் அழுக்கடைந்திருந்ததென்பதைத் தெளிவாய்க் காட்டிற்று. பரீட்சகர் அந்தச் சாக்கடையை ஒவ்வொருநாளும் நீர் நிறையவிட்டுக் கழுவவேண்டுமென்று உத்தரவுபண்ணினார். இரண்டு நாளைக்குப்பின் அந்தக் கெட்டநாற்றம் முழுவதும் போய்விட்டது.

7. வீட்டுச்செலவுக்கு வேண்டிய நீர்.

வீட்டுக்காரி கவனிக்கவேண்டிய காரியங்களில் இது மிகவும் முக்கியமானதொன்று. குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும், பாத்திரங்களையும் வஸ்திரங்களையும் கழுவுவதற்கும் இந்தியர்களின் வீடுகள் ஒவ்வொன்றிலும் அதிக ஜலம் செலவாகின்றது.

உண்ணு நீர்.—குடிக்கின்ற ஜலம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டுமென்பது மிகவும் முக்கியமானது. இந்தியா தேசத்திலுள்ள ஜனங்களை வருத்துகின்ற பேதி, சுரம் முதலிய நோய்களில் அநேகம் அசுத்தநீரினால் உண்டாகின்றன. பெருநல் (Dr. Furnell) என்னும் இங்கிலீஷ வைத்தியர் சில காலத்திற்குமுன் அரசாட்சியாரால் சௌக்கிய விசாரகராக (Sanitary Commissioner) நியமிக்கப்பட்டிருந்தார். சென்னை இராஜதானி முழுவதையும் சுற்றிப் பார்த்துச் சனங்களுக்குச் சுகத்தை விருத்தி செய்வதற்கு என்ன செய்யவேண்டுமென்பது அவருடைய வேலைகளுள் ஒன்று. அவர் சென்னபட்டணத்தில் செய்த பிரசங்கம் ஒன்றில், 1879-ம் ஆண்டு இந்தியாவில் காய்ச்சலினால், 50,00,000 பேர் மடிந்தார்களென்றும், விஷபேதியினால் 2,65,000 பேர் இறந்தார்களென்றும் சொன்னார்.

சென்னை இராசதானியில் காய்ச்சலினால் 285,477 பேரும், விஷபேதியினால் 13,266 பேரும் மாண்டார்கள். அவர் இத்தனை பேர் இறந்ததற்கு முக்கிய காரணங்களுள் அசுத்தமான உண்ணு நீர் ஒன்றென்பதாக எண்ணினார். அவர் இந்தியா தேசத்தின் பழைய தரும நூலாசிரியர்கள் சுத்த சலத்தின் உபயோகத்தை அறிந்தவர்களென்றும் குடிக்கின்ற சலத்தைச் சனங்கள் கெடுக்காதவண்ணம் அநேக விதிகள் ஏற்படுத்தினார்கள் என்றும் காட்டினார். அவற்றுட் சில வருமாறு:—

"யசுர் வேதத்தில் ஆரணமென்னும் பாகத்தில் பின் வரும் விதிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன: 'வழைச்சோடு கூடிய எச்சிலை நீரில் உமிழற்க. இரத்தத்தை நீரில் சொரியற்க. மயிர், நகம், எலும்பு, சாம்பல் முதலியவைகளை நீரிற் போடற்க. அழுக்கு வஸ்திரத்தை நீரில் தோய்க்கற்க. ஏனென்றால் இவ்விதம் செய்வது கடவுளரால் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு விலையில்லாத கொடையினை இகழ்ந்து அவர்களை அவமானம் செய்வதுபோலாகும்.'

யாஞ்ஞவல்கியர் எட்டுவகையான நீர் பானம் பண்ணுவதற்காகாவென்று விலக்கியிருக்கின்றார்; அவை (1) அன்னியனால் சுடவைக்கப்பட்ட நீர், (2) நுரைக்கின்ற நீர், (3) அழுக்கினாற் கனத்த நீர், (4)கெட்ட நாற்றம் வருகின்ற நீர், (5) குமிழிகொள்ளுகின்ற நீர், (6) வெந்நீர், (7) கலங்கனீர், (8) உப்புநீர்.

இராமாயணத்தில் இரண்டாங் காண்டத்தில் பரதன் தன்மேற் சாட்டப்பட்ட குற்றத்தைத் தான் செய்தவனாயிருந்தால்,

உய்தியி னஞ்சினை யோடு நீரிடைப்
பெய்திடு பெரும்பழி பெறுக போரு
ளய்யனை யடவிசென் றல்லல் கூர்தரச்
செய்திடு சிறுதொழிற் செம்மற் பேதையே

என்று சொல்லுகின்முன்.

கிருஷ்ணர் உத்தவ முனிவரை நல்ல வஸ்திரத்தி ஞல் வடிகட்டின நீரையன்றி வேருெரு நீரையும் சாப்பிட வேண்டாமென்று கூறினர்.

மானவ தரும சாஸ்திரத்தில் நான்காமதிகாரத்தில் பெருமைபொருந்திய தரும சாஸ்திரியான மநு-சொல் லுகின்ருர்:—

'ஒருவனும் நீரினுள் எச்சிலையாவது, வஸ்திரத்தை யாவது, அழுக்கடைந்த மற்றெந்தப் பொருளையாவது, இரத்தத்தையாவது, எந்தவிதமான நஞ்சையாவது போடாதொழிக.'

இந்தக்காலத்தில் கண்டோர் யாவரும் துக்கப்படு மாறு, இந்த அறிவாலமைந்த விதிகளெல்லாம் மீறப் பட்டு ஆற்றிலும் குளத்திலும் உள்ள நீர் எல்லாம் மேலே எவ்விதமாகக் கெடுக்கப்படாதென்று சொல்லப் பட்டதோ, அவ்விதமாகவே கெடுக்கப்படுகின்றது. இதுபற்றித்தான் ஒவ்வொரு அறிவுள்ள வீட்டுக் காரியும் தனது வீட்டு முற்றத்தில் ஒரு நல்ல தண் ணீர்க் கிணறு இருக்கவேண்டுமென்று பிரியப்படுவது.

கிணறு:—'வீடு கட்டுமுன் கிணறு வெட்டவேண் டும்' என்னும் பழமொழியில் கிணற்றின் உபயோகம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. நீங்கள் எப்போதாவது கிணற்றினுள் நீர் எப்படி வந்ததென்று விசாரித்தீர் களா? மனிதர்கள் கிணறு வெட்டினுர்கள், அங்கு நீர் இருந்தது என்று சொல்லுவீர்கள் போலும். அது உண்மைதான்; ஆயினும் நிலத்திற்குள் அவ்வளவு ஆழத்தில் நீர் வந்ததெப்படி? அது பின்சொல்லுகின்ற

விதமாக வந்தது. ஒரு பூகோளத்தையாவது பூமியின் படத்தையாவது பார்த்தால் நாம் வசிக்கும் இந்தப் பூமியில் தரையைப்பார்க்கிலும் நீர் அதிகமாக உள தென்பது உங்களுக்குத் தோன்றும். சூரியனுடைய வெய்யில் தரையிலும் நீரிலும் காய்கின்றது. கடலில் வெய்யில் காயும்போது அதன் மேற்புறத்தை வெப்ப மடையச் செய்வதனால் அதன் நீரிற் சில ஆவியாய்ப் போய்விடுகின்றன. ஆவி கனமில்லாததாகையால் மேலே எழும்பி முகில்களாக மாறுகின்றது.

மேகங்கள் சிலகாலம் ஆகாயத்தில் மிதந்து செல் லும், சிலகாலத்தில் மழையாகக் கீழே விழும். இதை முதலில் நினைத்துப் பார்க்கும்போது அவை எல்லாம் மிதவாததும் எல்லாம் கீழே விழாததும் உங்களுக்கு ஆச்சரியமாயிருக்கும். நான் இன்னும் அதைப்பற்றிச் சிறிது விரிவாய்ச் சொன்னால் நீங்கள் அதைச் செவ் வையாயறிவீர்கள்.

காற்றில் மிதக்கின்ற ஒவ்வொரு பொருளும் தனக்கு இடஞ்செய்து கொள்வதன்பொருட்டுக் காற் றினுட் கொஞ்சம் பங்கை அப்புறப்படுத்தும். இது மேகத்திடத்தும், இறகிடத்தும், புழுதியிடத்தும் மற்று மொவ்வொரு பொருளிடத்தும் உண்டு. அப்புறப் படுத்தப்பட்ட காற்றின் பாரம் அதனை அப்புறப்படுத் தின பொருளின் பாரத்திற்குச் சரியாய் இருக்குமா னால் அந்தப் பொருள் காற்றில் மிதக்கும். அப்புறப் படுத்தப்பட்ட காற்றின் பாரம் அதனை அப்புறப்படுத் தின பொருளின் பாரத்திற்குக் குறையுமானால் அந் தப் பொருள் கீழே விழுந்துவிடும். சூரியனுடைய வெப்பம் நீரை மேகமாக மாற்றும்போது அந்த வெப் பம்மேகத்தின் அணுக்களைத் தூரத் தூர இருக்கும்படி செய்கின்றது. அதனால் மேகத்திற்கு அதிகமான இடம் வேண்டியிருக்கின்றது. அது அப்புறப்படுத்து

கின்ற காற்று மிகவு மதிகம்; அப்புறப்படுத்தப்பட்ட காற்றின் பாரம் அந்த மேகத்தின் பாரமளவினதாக விருக்கின்றது; அதனால் மேகம் காற்றில் மிதக்கின்றது. வெப்பமான பூமிக்கு மேலாக வெகுதூரத்தில் மிதக்கின்றபடியால் அது சிலவேளை மிகுந்த குளிர் காற்றின் படைகளிலும் போய்ச் செல்லுகின்றது. அப்போது மேகத்தின் அணுக்கள், மறுபடி நீராக மாறி ஒன்றோடொன்று கிட்டிச் சுருங்குகின்றன. அதனால் மேகத்திற்கு முன்னிருந்த இடத்தைப் பார்க்கிலுஞ் சிறிதான இடம் போதுமாகின்றது. மேகத்தினுடைய பாரம் முன் எவ்வளவிருந்ததோ• அவ்வளவேயாயினும் அதனால் அப்புறப்படுத்தப்பட்ட காற்று அளவில் சிறிதாகையினால் அதன் பாரமும் சிறிதாகின்றது. அப்புறப்படுத்தப்பட்ட காற்றினது பாரம் அதனை அப்புறப்படுத்திய முகிலின் பாரத்திற்குக் குறைந்தவுடன், அந்த முகில் மழையாகக் கீழே விழும்.

பொருள்கள் தண்ணீரில் மிதப்பதற்கும் ஆழ்வதற்கும் இதுவே காரணம். ஓர் இரும்பாணி கப்பலைப் பார்க்கிலும் மிகவும் இலேசானது. அப்படியிருந்தும் ஓர் ஆணியை நீங்கள் கடலிற்குள் போட்டால் அது ஆழ்ந்துவிடும்; அவ்விதமான ஆணிகள் ஆயிரங்களை வைக்கப்பெற்ற கப்பல் மிதக்கும். ஆணி சிறிதாயிருத்தலால் சிறிது நீரை அப்புறப்படுத்துகின்றது. அவ்விதமாக அப்புறப்படுத்தப்பட்ட நீரின் பாரம் ஆணியின் பாரத்திற்குக் குறைவாயிருக்கின்றது; அதனால் ஆணி ஆழுகின்றது. பெரிய கப்பல் அதிக நீரை அப்புறப்படுத்துகின்றது; அப்படி அப்புறப்படுத்தப்பட்ட நீரின் பாரம் கப்பலின் பாரத்துக்குச் சரியாய் அல்லது அதிகமாயிருக்கும். அதனால்தான் கப்பல் நீரில் மிதக்கின்றது. மேகம்

கீழே மழையாக விழும்போது கீழை மலைத்தொடர் மேலை மலைத்தொடர்போன்ற மலைகளிலும் சிறிது விழுகின்றது. அந்த மழைநீர் மலைகளின் பக்கங்களில் ஓடி அருவிகளாய் மாறும். இந்த அருவிகளெல்லாம் ஒன்றாய்க் கூடி ஒரு ஆறாகும். இந்தவிதமாகவே காவேரி, கிருஷ்ணை, பெண்ணை முதலிய ஆறுகள் உண்டாயின. இந்த நீரிற் சிறிது பூமிக்குள் இறங்கும்போது களிமண்பாறைப் போய்ச் சேரும். அந்தக் களிமண் மேலே களிமண்ணையும் பருமணலையும் பரீக்ஷித்தபோது களிமண் பூசின சட்டியைப் போல, நீரைக் கீழே இறங்கவிடாது. இந்தவிதமாய்க் களிமண்ணினால் இயல்பாயான சட்டிதான் கிணறு. கிணற்றிலுள்ள நீர் முதலில் உப்புநீராகிய கடலிலிருந்து வருகின்றமையால், கிணற்று நீரினின்றும் ஆற்று நீரினின்றும் எப்படி உப்பு நீங்கிற்று என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். இதற்குக் காரணம், உப்புநீர் ஆவியாய் மாறும்போது உப்பை விட்டுவிடுவதேயாம். இதனை இரண்டுவிதமாக நீங்கள் நிச்சயித்துக்கொள்ளலாம்.

(*a*) ஒரு பானையுள் சிறிது உப்புநீரை விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கவிடுங்கள். அதிலிருந்து ஆவி எழும்பும்போது அதில் ஒரு குளிர்ந்த தட்டைப் பிடியுங்கள். அந்தத் தட்டிலுள்ள குளிர்ச்சி ஆவியை மறுபடி நீராக மாற்றும்; அப்படி மாறிய நீர் துளிதுளியாக அந்தத் தட்டில் படியும். அந்தத் துளிகளை எடுத்து நாவில் விட்டுப் பாருங்கள்; அவைகள் உப்புறைக்கமாட்டா, நல்ல தண்ணீரின் சுவையைக் கொடுக்கும்.

(*b*) ஒரு வட்டிலுள் சிறிது உப்புநீரை விட்டு வெயிலிற் காயவையுங்கள். வெயிலின் வெப்பம் அந்த வட்டிலிலுள்ள நீரைச் சிறிது சிறிதாகக் கண்

ணிற்குப் புலப்படாத ஆவியாய் மாற்றும். ஆவி ஆகாயத்தில் மிதந்து செல்ல அந்தவட்டில் நீரின்றி வறி தாய்விடும். அதனிடத்து நீர் ஆவியாய் மாறின போது விடப்பட்ட உப்பின் துகள்கள் உங்களுக்குக் காணப்படும்.

கிணறு ஆழமானதாயின் கிணற்றுநீர் சாதாரண மாய் நல்ல தண்ணீராய் இருக்கும். தட்டைக்கிணற்றி லுள்ள நீர் ஒருபோதும் நல்லதன்று; அந்தக் கிணற் றுள் காற்றுப் புழுதியையும் இலை முதலியவற்றையும் அடித்துக்கொண்டுவந்து போடும். மழைவெள்ளம் அழுகிப்போகின்ற மரங்களி னுறுப்புக்களையும் மிரு கங்களி னுறுப்புக்களையும் கொண்டுவந்து போடும். தட்டைக் கிணறுகளிலும், குடி நெருங்கிய இடம், சாக்கடை, சவக்காலை, சுடலை இவைகளுக்கு அணி மையிலுள்ள கிணறுகளிலும் உண்பதற்கு நீர் எடுத் தல் கூடாது; ஏனென்றால் இந்த இடங்களில் உண் டாகின்ற கெட்ட காற்றும் அழுகுகின்ற பொருள் களும் அந்தக் கிணறுகளுள் சென்று புகும். இரு பது வருடத்திற்கு முன்னே இது லண்டன் நகரத்திற் சம்பவித்தது. ஒரு கிணற்று நீர் தளதளவென்று நல்ல ஒளியுடையதாயிருந்தது; அதனால் அதைச் சனங்கள் மிகவும் சுத்தமானதென்று எண்ணினார்கள். அந்தக் கிணற்று நீரைக் குடித்தவர்களெல்லாருக்கும் விஷபேதி உண்டாயிற்று. கடைசியாய் வைத்தியர் ஒருவர் அந்த நீரைச் சோதனைசெய்து பார்த்து, பக்கத் திலிருந்த சவக்காலையிலிருந்து அழுகுகின்ற பொருள் சிறிது மண்ணிற்கூடாகச்சென்று கிணற்றுள் விழுந்து கலந்துவிட்டதாகக் கண்டார்.

கிணறுகளை மிக்க கவனமாய் ஆண்டு நன்றாய்ப் பழுதுபார்த்து வைத்திருக்கவேண்டும்; இல்லையாயின், அவற்றின் நீர் முதலில் சுத்தமானதாயிருந்தாலும் சீக்

கிரத்தில் அசுத்தமாய்விடும். பெருநல் வைத்தியர் (Dr. Furnell) இதற்கு ஒரு திருஷ்டாந்தங் காட்டினூர்; அது வருமாறு:—

திருநெல்வேலியில் வடக்கன் குளத்திலே, 1877–ம் ஆண்டிலே, விஷபேதி உண்டாயிற்று. உயர்ந்த சாதியார் மாத்திரமே இந்த நோய்க்கு ஆளாக, அவர்களுக்கு அடுக்க இருந்த இழிந்த சாதியார் தப்பினூர்கள். அந்தக் கிராமத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருந்த ஒரு பெரிய மனிதர் இதற்குக் காரணம் இன்னதென்று கண்டுபிடித்தார். இழிந்த சாதியாருக்கு விலக்கப்பட்ட சில கிணறுகளிலிருந்து உயர்ந்த சாதியார் எல்லாரும் நீர் எடுத்துவந்தார்கள். அந்தக் கிணறுகள் நன்ருய்க் கட்டப்பட்டனவல்ல; அதனூல் முழுகின நீரும் துணி கழுவின நீரும் பலவகையான அழுக்குகளை வாரிக்கொண்டு திரும்பவும் அந்தக் கிணறுகளுள் ஒழுகின. இந்தவிதமான கிணறுகள் இந்தியாவில் எவ்விடத்துங் காணப்படும். அவைகளில் சில முதலில் நன்ருய்க் கட்டப்பட்டே யிருந்தன; பின்னர்ச் சிறிதும் பழுதுபார்க்காது விட்டுவிடப்பட்டமையால் அவற்றின் மேற்புறத்து விழுகின்ற அழுக்கு நீர் மறுபடி அவற்றுள் ஒழுகுகின்றது. கோயம்புத்தூரில் அநந்தையர் கிணற்றின் நிலைமையை, பெருநல் வைத்தியர் (Dr. Furnell) இவ்வாறு விவரித்தனர்: "அநந்தையர் கிணறென்னப்படுவது ஒரு பெரிய அழகிய கிணறு. அது பட்டணத்துக்கு நடுவில் உதார குணமுள்ள சூத்திரனெருவனூல் கட்டப்பட்டது: காலையில் பிராமணர்களாலும் மாலையில் சூத்திரராலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. அது கட்டுவதற்குப் பெரும் பணம் பிடித்திருக்கும். அது மிகவும் நல்ல கிணறு; அருங்கோடையிலுங்கூடத் தண்ணென்று குளிர்ந்து தளதளவென்று தெளிவாயிருக்

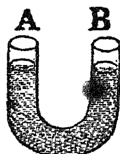
கின்ற நீரைப் பெரிதும் கொடுக்கும். இப்போது பார் வைக் குறைவினால் அது நாள்தோறும் அசுத்தமாக்கப் படுகின்றது. அதைச் சுற்றிப் படுத்த கற்கள் கட்டுக் குலைந்துபோயின; அதனால் அந்தக் கிணற்றிற்கு வரு பவர்கள் உடம்பையும் துணியையும் கழுவின நீரெல் லாம் கிணற்றுக்கு அப்புறத்தில் ஓடிப் போகவேண்டு மென்று அது கட்டும்போது நிருமித்ததற்கு மாறாகத் திரும்பக் கிணற்றுக்குள்ளேயே ஒழுகுகின்றது. இந்த நீரே மறுபடி பாத்திரங்களில் மொள்ளப்பட்டு வீட் டிற்கு எடுத்துக்கொண்டுபோய்ச் சாப்பிடுவதற்காகின் றது. நோய்க்குக் காரணமாவதெல்லாம் பேராக உன் னுடைய அயலான் சற்று முன் தனது துணியையும் உடலையும் கழுவின நீரில் சிலவற்றை எடுத்து நீ உண்ப தென்பது எனக்கு மிகவும் அருவருப்பாயிருக்கின் றது."

கோயம்புத்தூரில் அநந்தையர் கிணறு பின்னர்ப் பழுதுபார்க்கப்பட்டு நல்ல நிலைமையில் இருக்கின்ற தென்றறிவது திருப்திக்கிடம். பெருநல் வைத்தியர் பின்னுஞ் சொல்லுகின்றார்:—

"இவ்விதமாக ஒரு சனசமூகம் முழுவதும் எவ் வளவு எளிதாக நஞ்சூட்டப் படலாமென்பதைச் சற்றே நோக்குங்கள். விஷபேதிக்குத் தொடக்கமும் அறிகுறியுமான வயிற்றுப் போக்கால் வருந்துகின்ற வழிப்போக்கன் ஒருவன் வேறொரு நகரத்திலிருந்து வருகின்றான். மேலே யான் எடுத்துக் காட்டியது போன்ற கிணற்றுக்காவது குளத்துக்காவது அவன் போய் அங்குத் தனது அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களை யும் உடம்பையுங் கழுவுகின்றான். இவ்விதமாகக் கழு வின நீரில் பெரும்பாகம் மறுபடி கிணற்றுள் ஓடுகின் றது; அல்லது குளமானால் முழுவதுமே சேருகின்றது. அந்த வழிப்போக்கன் அந்த இடத்தைவிட்டுப் போன

வுடனே, நான் மேலே A என்று குறித்த குளத்தில் கண்டபடி ஒரு மனுஷி வருகிறாள்; வந்து இந்தவிதமாக அசுத்தமாக்கப்பட்ட நீரைத் தனது பாத்திரத்தில்மொண்டு தன் வீட்டுச் செலவுக்காக எடுத்துக்கொண்டு போகிறாள். முன்னரே எல்லாம் சுகமாக இருந்த ஒரு வீட்டிலே இப்போது திடீரென்று பேதிநோய் உண்டாயிற்றென்று நாம் ஆச்சரியப்படுவானேன்? உண்மையாக அந்த வழிப்போக்கன் நீரில் அவ்வளவு நஞ்சைக் கொண்டுவந்து கரைத்திருந்தாலும் இவ்விதமாகத் தனது அயலவர்களெல்லாரையும் முற்ற முடிவுற நஞ்சூட்டி யிருக்கமாட்டான். அவன் செய்த தீங்கிற்குச் சாட்டிச் சொல்லக்கூடியது அவனது அறியாமை ஒன்றுமே: அவன் அதனை அறியாது செய்தான், செய்ய வேண்டுமென்று நினைத்துச் செய்யவில்லை."

ஊற்று நீர்.—இது நிலத் திலிருந்து குமிழிகொண்டெழும்புகின்ற நீர் அல்லது மலைப்பக்கத்தினின்றும் ஓடுகின்ற நீர். நீர் மேல்நோக்கிச் செல்லாது; ஆகையால் ஊற்று நீர் நிலத்திலிருந்து மேலெழும்புவது ஆச்சரியம். இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால் நீர் மேனோக்கிச் செல்லாதுபோயினும் அது எவ்வளவுயரத்திலிருந்து வந்ததோ அவ்வள வுயரத்திற்குக் கால்வாய் வழியாக மேலேறும். உட்டுளையுடைய

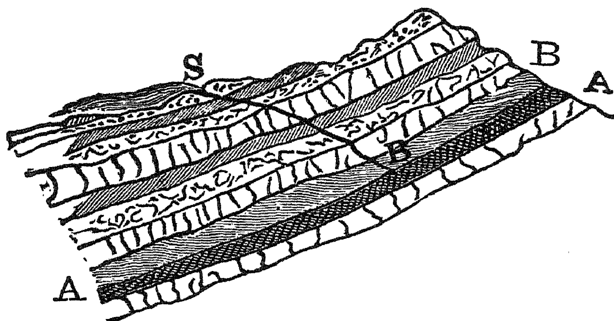


வளையக்கூடிய நாணற்குழி ஒன்றெடுத்து இவ்விதமாக வளைத்து A குறித்த இடத்தில் நீர் ஊற்றுங்கள். அந்த நீர் A குறியிட்டபாகத்தில் எவ்வளவு உயருகின்றதோ அவ்வளவு B குறியிட்டபாகத்திலும் உயரு

மென்றும் A குறியிட்ட பாகத்தின் நுனியளவு உயர்ந்தபோது B குறியிட்ட பாகத்தின் நுனியளவு உயர்ந்துவிடுமென்றும் அறிவீர்கள்.

மழைத்தண்ணீர் தரைக்கூடாக ஓடும்போது, இந்த வளைந்த நாணற்கழிபோல வளைவுடைய கால்வாயிற் சென்று கூடும்; சிலசமயத்தில் இவ்விதமான வளைவுள்ள வழி ஒன்றைத் தானே பண்ணிக்கொள்வதும் உண்டு. நீர் அப்போது இந்தக் கால்வாய் வழியாக மேலேறி நிலத்தின்மேற் குமிழிகொண்டு கிளம்பும். இரண்டாம் படத்திற் காட்டப்பட்டவண்ணம் இவ்விதமாகப் பல ஊற்றுக்கள் உண்டாகின்றன.

ஊற்றினுற்பத்தி.



AA. ஒழுக்கில்லாத களிமட்பார்.
SB. கருங்கற்பாறையும் பருக்கைக்கற்பாறையும் ஊடுருவிக் களிமட்பார் வரைக்கும் செல்லுகின்ற புழை அல்லது கமர்.
BB. மற்றொரு புழை.
S. ஊற்று.
BB. வளைகுழலின் ஒருபாகம்.
BS. வளைகுழலின் மற்றப்பாகம்.

ஊற்று நீர் வழக்கமாக ஆழத்திலிருந்தே மேலேறி வருகின்றது; அது மிகவும் சுத்தமானது. ஊற்றுக்கள் பலவற்றின் நீரில் இரும்பும் மற்றுலோகங்களும் உண்டு; அவை மருந்தாதலின் மிகவும் நல்லன. கிணறுகளுட் பலவும் குளங்களுட் சிலவும் ஊற்று நீரினுல் போஷிக்கப்படுகின்றன.

ஆற்று நீர்.—இந்தியாதேசத்தில் ஆயிரக்கணக்கான சனங்கள் ஆற்று நீர் சாப்பிடுகிருர்கள். பலர் அதனை மற்ற நீர்களில் சிறந்ததென்று எண்ணுகிருர்கள். அதனை உண்பவர்கள் அது சுத்தமானதா என்று மிகவுங் கவனமா யிருக்கவேண்டும். பெரிய பட்டணங் கட் கருகாகச் செல்லுகின்ற ஆறுகள் அழுக்கு நிறைந்திருக்கும். சாக்கடை நீர் அவற்றுள் வந்து விழும். சனங்கள் தங்கள் உடம்பையும், தங்கள் துணிகளையும், தங்கள் ஆடுமாடுகளையும் அவற்றில் கழுவுவார்கள். செத்த மிருகங்களும் பிணங்களும் மற்றும் பல அசுத்தமான பொருள்களும் அவற்றுள் போடப்படுகின்றன. கிராமங்களிலும் இந்தவிதமாகவே ஆறுகள் கெடுக்கப்படுகின்றன. ஆதலினுல் ஆற்று நீர் பெரும்பாலும் அசுத்தமானது. ஆற்றிலிருந்து நீர் எடுக்க வேண்டுமானுல் அது பட்டணத்தை அல்லது கிராமத்தைக் கிட்டுவதற்கு முன்னுள்ள இடத்தில் எடுக்க வேண்டும். அந்த இடத்தில் நீர் மற்றிடங்களைப் பார்க்கிலும் சுத்தமாயிருக்கும். அதற்குமேலே சிறிது தூரத்தில் ஒரு கிராமமிருக்குமானுல் அந்த நீரும் பெரும்பாலும் அழுக்கடைந்திருக்கும்.

குள நீர். — குளத்தை மிகவும் சுத்தமாய் வைத்திருந்தால் அதன் நீர் உண்பதற்குக் கூடும். அதில் சனங்கள் ஸ்நானம்முதலிய செய்து தங்கள் துணிகளையும் பாத்திரங்களையும் ஆடுமாடுகளையும் கழுவுவார்

களானால், அந்த நீர் ஒருபோதும் உண்பதற்காகாது. பெருநல் வைத்தியர் சொல்லுவது:—

"யான் அங்குமிங்கும் யாத்திரை பண்ணினபோது பல குளக்கரைகளிலும் நின்று அங்கு நடப்பவைகளைப் பார்த்திருக்கிறேன்; நான் கண்டவற்றுட் சில வருமாறு:—

சேலம் ஜில்லாவில் ஓரூரில் கோயில் கட்டப்பட்டிருக்கின்ற மலையினடிவாரத்தில் ஒரு சிறிய குளம் பழுதுபடாது பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கின்றது; அதில் நான் பார்த்தபோது சனங்கள் ஆணும் பெண்ணும் நீராடிச் சீலை தோய்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள். நான் கணக்கிட்டுப் பார்த்தேன்: ஒரேமுறையில் அவ்விதமாகப் பன்னிரண்டுபேர் நீராடிக்கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுள் ஒரு பெண் ஒரு மூட்டை துணிகொண்டு வந்திருந்தாள்; அவள் சாவதானமாய் அவைகள் முழுவதையும் தோய்த்துக் கழுவி, உடுத்த உடையோடு தானும் விழுந்து முழுகி, ஒரு பித்தளைப் பாத்திரத்தில் நீர் நிறைய மொண்டுகொண்டு வீட்டுக்குப் போயினாள். அந்தக் குளத்தில் சனங்கள் பலர் தங்கள் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்து முழுகிக் காறி எச்சிலுமிழ, அந்த நீரைப் பெண்கள் பாத்திரங்களில் நிரப்பிக்கொண்டு வீட்டிற்குப் போகக் கண்டேன். நான் இந்த நீரை இரண்டு புட்டியில் எடுத்துவந்து சோதனை செய்து பார்த்தேன். அதன் நிறம் வெளிறின பச்சை; மணம் கெட்டதும் நோய்க்கிடமானதும்; அதில் வெறுங்கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய சிறிய புழுக்கள் நிரம்பியிருந்தன. அவைகளைப் பார்ப்பதற்குப் பூதக் கண்ணாடி வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. நான் இந்தச் சலத்தைப் பங்களாவில் பரீக்ஷை செய்துகொண்டிருக்கும்போது தகுந்த உத்தியோகஸ்தரான சுதேசி ஒருவர் என்னைக் காண வந்தார்; அவர் பலகாரியங்

களைப்பற்றி அநேக சமாசாரங்கள் எனக்குச் சொன்னார். பின்னர் நான் அவரோடு இந்த நீரைப்பற்றிப் பேசி அது அந்த ஊராரால் உண்பதற்கு உபயோகிக்கப்படுகிறதாவென்று கேட்டேன். அவர் மறுமொழியாக "ஆம், ஆம், அதில் சனங்களுக்கு அதிக பிரியம்; அவ்வளவு தெளிவாயிருக்கின்றது" என்றார். இது நான் சௌக்கிய விசாரகராக நியமிக்கப்பட்ட சிலநாளில். அதுமுதல் நானும் அநேக குளங்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். எங்கும் இத்தன்மையாகவே நடக்கின்றது. கேட்ட கேள்விகளுக்கும் இத்தன்மையான விடைகளே கிடைக்கின்றன. இந்தவிதமாக அழுக்குக் கழுவ உபயோகப்படும் நீர் உண்ணப்படுவதில்லை என்றும் குளிப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் வெவ்வேறு குளம் விட்டு வைத்திருக்கின்றன என்றும் நான் சிலபோது கேள்விப்படுகிறதுண்டு. உதாரணமாகச் சிதம்பரத்தில் இதேமாதிரியாய் இருக்கின்றது; இதில் யான் சொல்லக்கூடியது என்னவென்றால் இந்தச் சனங்கள் மேலைத் தேசத்துச் சாத்திரங்கள் சுகத்திற் காதாரமென்று சொல்வதற்கிணங்க மாத்திரமன்றித் தமது அறிவிற்பெரிய மூதாதைகளால் பண்டைக் காலத்தில் இயற்றப்பட்ட விதிகளுக்கும் இணங்க நடக்கின்றார்களென்பது. சென்ற வருஷத்தின் ஈற்றிலும் இந்த வருஷத்தின் தொடக்கத்திலும் பேதிநோய் வடகிழக்கிலிருந்து நம்மூர்க்கு வழிக்கொண்டு வரும்போது ஓர் ஊக்கமுள்ள கலெக்டர், ஜில்லாக் கஸட்டென்னும் நாட்டுப் பிரசித்த பத்திரிகையில் பிரசுரஞ் செய்வதற்காகக் கிராமங்களின் சௌக்கியத்திற் காதாரமான சில தெளிவான விதிகள் எழுதி அனுப்பும்படி என்னை வேண்டினார். சில நாள் சென்றதன்பின் நானனுப்பின விதிகள் தாம் நினைத்த காரியத்திற் கொத்திருந்தனவென்றும் மிகவும் தெளிவாயும்

சனங்களுக்கு எளிதில் பொருள்படுவனவாயுமிருந் தனவென்றும் அவரிடத்திலிருந்து கேள்விப்பட்டு, நகர விசாரணை நாட்டு விசாரணைச் சங்கங்களின் தலைவர் கள் ஒவ்வொருவருக்கும் அந்த விதிகளில் ஒவ்வொரு பிரதி நானே அனுப்பிவைத்தேன். சிலநாளுக்கு முன் சென்னபட்டணத்திற்கு அதி வடக்கிலுள்ள ஒரு நகரத்தில் விசாரணை செய்யும்போது அந்த நகர விசாரணைச் சங்கத்தின் தலைவர் அந்தச் சங்கத்தார் செய்த காரியங்களுள் யானெழுதியனுப்பிய விதிகளில் கருத்தைச் செலுத்திக் குடிக்கச் சலத்திற்காக இர ண்டு குளங்கள் வேருக விடப்பட்டு வைக்கவேண்டும் என்றும் அவற்றில் சனங்கள் முழுகி வஸ்திரந்தோய்த் தலை நீக்குவதற்கு ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு போலீசு காவல் வைக்கவேண்டும் என்றும் நிச்சயித் திருப்பதைக் காட்டினார். நான் இதைக் கண்டபோது மிகவுங் களிப்புற்று நமக்கு நல்லகாலம் வந்ததென்றே நம்பினேன். மறுநாள் காலையில் அந்த நகரத்தைச் சுற்றிப் பார்க்க நான் போனபோது அந்த விசாரணைச் சங்கத்தின் தலைவர் ஸ்நானஞ்செய்வதும் வஸ்திரந் தோய்த்தலும் விலக்கப்பட்ட குளங்களுள் ஒரு குளத் தின் கரை என்று சற்றே தூரத்தில் ஒரு கரையைக் காட்டினார். "ஆகா, நாம் அதைப் போய்ப் பார்ப் போம்" என்று சொல்லி நாங்கள் அங்கே போனோம். அப்போது நகர விசாரணைச் சங்கத்தின் தலைவரன்றி அந்த நகரத்தின் வைத்தியரும் (டாக்டர்) என்னுடன் சென்றார். சற்றுநேரத்தில் நாங்கள் அந்தக் குளக்கரை போய்ச் சேர்ந்தோம்; அது மிகவும் அழகான குளம்; இங்கேயுள்ள நமது மயிலாப்பூர்க் குளத்தைப்போல இரண்டுபங்கு பெரிது. அதன் நாலுபக்கத்திலும் சனக் கூட்டம் நிறைந்திருந்தது; ஏறக்குறைய எல்லாரும் துணி தோய்த்துக்கொண்டே இருந்தார்கள்! துணி

தோய்க்காதவர்கள் ஸ்நானம் செய்துகொண்டு இருந்தார்கள்!! இவற்றையெல்லாம் கண்டபோது நகர விசாரணைச் சங்கத்தலைவரின் முகத்தோற்றம் சிறிது நகைக்கிடமாயிருந்தது! நாங்கள் போய் நின்ற இடத்திலேயே ஒரு கிழவன் அழுக்குத் துணி ஒன்றைத் தோய்த்துக்கொண்டிருந்தான்; தோய்த்து முடிந்தவுடன் அவன் அதில் விழுந்து ஸ்நானம் செய்து பலதரம் அந்த நீரில் எச்சில் உமிழ்ந்தான். அவன் அதை விட்டுப்போன ஒரு நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அங்கே ஒரு பெண்பிள்ளை வந்து, அந்தக் கிழவன் ஒருநிமிஷத்திற்குமுன் நின்றுகொண்டிருந்த இடத்திலேயே நின்றுகொண்டு, பளபளப்பான இரண்டு பித்தளைப் பாத்திரம் நிறைய நீர் மொண்டு, குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் அவற்றை வீட்டிற்கு எடுத்துக்கொண்டு போனாள். அவள் அந்தக் கிழவன் துணியிலிருந்து வந்த அழுக்கிலும், அவன் உமிழ்ந்த எச்சிலிலும் சிறிதைக் குடிக்கவும் சமைக்கவும் அவசியம் கொண்டுபோயிருக்கவேண்டும்! இஃதென்ன அருவருப்பான செய்கை! நாங்கள் இப்போது எங்கள் முன்னிலையில் நடக்கக்கண்டது அந்தக் குளத்தின் நாலுபுறத்திலும் நாள் முழுவதும் நடந்துகொண்டேயிருந்தது; இது இந்தக் குளத்தில் மாத்திரமன்று, இந்த இந்தியாதேசத்தில் அங்கங்கேயுள்ள நூறு ஆயிரம் என்னும் அளவிற்பட்ட குளங்களெல்லாவற்றிலும் நடந்துகொண்டேயிருக்கின்றது. இஃதிப்படியானால் பெருவாரி நோய்களான வைசூரி, விஷபேதி, காய்ச்சல் முதலியன ஒரு சனசமூகத்தின் மத்தியில் தோன்றுமாயின் அது எவ்வளவு விரைவாய் அந்தச் சனக்கூட்டம் முழுதும் பரவுமென்று நாம் ஆச்சரியப்படவேண்டுமா? ஆயினும் இதற்கு மருந்து எவ்வளவு எளிது!

இந்த இந்தியாதேசத்திலுள்ளவர்கள் இவ்விதமான காரியங்களில் விதிக்கு மிகவும் கட்டுப்பட்டவர்கள்; நான் மேலே சொல்லிய நகரவிசாரணைச் சங்கத்தின் நல்ல தீர்மானமாவது உங்கள் பழைய நீதி நூலுடையார் கூறிய நல்ல விதிகளாவது அனுஷ்டானத்திற்கு வந்திருக்குமாயின், இவ்வித இழிந்த அருவருப்பான செய்கைகளெல்லாம் மிகவும் எளிதாய் ஒழிக்கப்பட்டிருக்கும்."

நல்ல தண்ணீர் கிட்டும்படி செய்யப்பட்ட இடங்களில் பேதியால் நேரிடும் மரணம் குறைவுபட்டதற்குப் பெருநல் வைத்தியர் இரண்டு நல்ல உதாரணங் காட்டுகின்றார். அவர் சொல்வது: சில வருஷங்களுக்குமுன் இந்தச் சென்னபட்டணத்தில் மேற்கூறிய விதமாக அசுத்தமாக்கப்பட்ட குளத்துநீர் கிணற்றுநீரைச் சனங்கள் குடித்துக்கொண்டிருந்தபோது பேதி நோயால் நேரிட்ட சா ஆயிரக்கணக்காயிருந்தது. கொஞ்சநாளைக்குப் பின் புழலேரிச் சலம் கொண்டுவரப்பட்டது. அந்தக் குளம் அசுத்தமுறாதபடி பாதுகாக்கப்படுகின்றது; அதன் சலம் அழுக்காகாவண்ணம் குழாய்வழியாகச் சென்னைக்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றது. நீர்நிலைகளும் அவற்றில் நின்று நீர்வரும் வாய்களும், சனங்கள் வந்து அந்த நீரிற் குளித்தாலும் அதனால் அழுக்கடைந்த நீர் மறுபடி குழாய்க்குள் செல்லாதபடி செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் பேதி வியாதி ஒன்றில் மட்டுமுள்ள பிரயோசனமென்ன? பின்வருகின்ற அட்டவணையைப் பார்த்தால் இந்தச் சென்னபட்டணத்தில் புழலேரிச் சலம் வைக்கப்படாத பன்னிரண்டு பேட்டைகளில் பேதியால் நிகழ்ந்த சாச் சராசரி 23 ஆயிற்றென்றும், புழலேரிச் சலம் வைத்த பேட்டைகள் மேற்சொன்னவற்றைப்

போல் இரண்டுபங்கு கொண்டவற்றில், பேதியால் நிகழ்ந்த சாச் சராசரி 7 தானுமாகவில்லை என்றும் காண்பீர்கள்.

சென்னபட்டணத்துப் பாக்கங்களில் பேதியால் நிகழ்ந்த சா.

பாக்கங்களின் பெயர்.

புதுவெளிச்சலம் வைக்கப்படாதன.		சராசரி 23.
தண்டையார்ப்பேட்டை	48	
வண்ணாரப்பேட்டை	57	
இராயபுரம்	88	
காசிமேடு	54	
சூளைப்பட்டாளம்	1	
பிரம்பூர்	4	
வியாசர்பாடி	2	
ஆள்வார்ப்பேட்டை	0	
சேத்துப்பேடு	0	
நுங்கம்பாக்கம்	2	
கிருஷ்ணம்பேட்டை	2	
மயிலாப்பூர்	23	

புதுவெளிச்சலம் வைக்கப்பட்டன.		சராசரி $6\frac{3}{4}$.
ஜான்பரிராதோட்டம் (ஜம்பார்தோட்டம்)	0	
பெத்துநாயக்கன்பேட்டை	25	
முத்தியாலுப்பேட்டை	52	
அட்டைப்பாளையம்	0	
சென்ட் ஜார்ஜ் கோட்டை (ஏழுகிணற்றுச் சலம்)	0	
பெரியபறைச்சேரி	0	
சூளை	1	
புரசைபாக்கம்	6	
பெரியமேடு	1	
புதுப்பட்டணம் (New Town)	5	
வேப்பேரி	2	
புதுப்பேட்டை	0	

பாக்கங்களின் பெயர் (தொடர்ச்சி.).

புதுவெளிச்சலம் வைக்கப்பட்டன.

எழுமூர்	2
கோமளேஸ்வரன்பேட்டை	2
இராயப்பேட்டை	7
மீர்சாப்பேட்டை	3
கீழ்ப்பாக்கம்	0
மக்கித்தோட்டம்	1
புதுப்பாக்கம்	6
சிந்தாத்திரிப்பேட்டை	9
நரசிங்கபுரம்	1
திருவல்லிக்கேணி	30
திருவட்டீஸ்வரம்பேட்டை	9
தேனும்பேட்டை	0

சராசரி 6¼

இதுவன்றிக் குண்டேரிலும் மிகுந்த நன்மையுண்டாயிருக்கிறது. இந்த இராசதானியில் பேதி நோய்க்கு மிகுந்த உகப்பான இடங்களில் இது ஒன்று. 1870-ம் ஆண்டு பிக்விதர் வைத்தியர் (Dr. Biggwither.) குண்டேர் நகரவிசாரணைச் சங்கத்திற்கு உதவித் தலைவராக நியமிக்கப்பட்டார். அவர் நீர்வருவாய்களையும் அவற்றைச் சுத்திபண்ணுவதற்குத் தாம் தேடிய வழிவகைகளையும் இவ்வாறு கூறினார்:

"1870-ம் ஆண்டு டிசெம்பர் மாதம் நான் இங்கே வந்தபோது சுதேசிகள் எல்லாவிடத்துமுள்ள நீர் வருவாய்களை, விசேஷமாய் நீர்நிலைகளை, அசுத்தமாக் குவதைக் கண்டு மிகவு மாச்சரியப்பட்டேன். இங்கே காலையில் தமது எச்சில் வாயைக் கழுவுகிற சனங்கள் வாயிலூறிய கெட்ட நீரை நீர் நிலைகளில் உமிழ்ந்து கொண்டும், தங்களுடைய அழுக்குப்படிந்த வஸ்திரங்களை அவைகளில் தோய்த்துக்கொண்டும், தங்கள் உடம்பைக் கழுவிக்கொண்டும், இன்னும் இவை போன்ற செய்கைகள் அதிகாரிகளால் அனுமதிசெய்யத்

தகாதன பலவற்றைச் செய்துகொண்டிருந்தார்கள். அந்தப் பட்டணத்தின் கிணறுகள் பலவற்றிற்குக் கைபிடிச் சுவர் கிடையாது; அதனால், அவற்றில் வந்து சுதேசிகள், அதிகமாய்க் கோமுடிச்சிகளும் பார்ப்பனத்திகளும், ஸ்நானம்செய்து தங்களுடைய அழுக்கு வஸ்திரங்களைக் கழுவ, அவர்களுடைய உடம்பிலும் துணியிலுமிருந்த அழுக்குகளெல்லாம் அவ்விடத்தில் ஊற்றுண்ட சலத்தால் மறுபடி அந்தக் கிணற்றினுள் கொண்டுபோகப்பட்டன. பேதிநோய் பரவுகின்ற காலத்தில்நோயாளிகளின் வாந்திபேதிகளினால் நனைந்த வஸ்திரங்கள் இவ்விடங்களிலேயே கழுவப்பட்டன; இவ்வாறு நஞ்சூட்டப்பட்ட சலம் ஆயிரக்கணக்கான சனங்களால் சாப்பிடப்பட்டது; இதற்குச் சந்தேகமில்லை. இப்போது நீர்நிலைகளையும் குளங்களையும் நகர விசாரணைச் சங்கத்தால் நியமிக்கப்பட்ட காவலாட்கள் அவற்றில் நீர்மொள்ளும்படி வருகின்ற சனங்கள் மேலே சொன்னவண்ணம் அசுத்தமாக்காதபடி பாதுகாக்கின்றார்கள்."

இதன் பயன் என்னவென்றால், பெருநல் வைத்தியர் 1882–ம் ஆண்டு மேற்குறித்த பிரசங்கத்தை எழுதினபோது, குண்டூரில் பேதிவந்து அநேக வருஷ காலமாய்விட்டது.

மதுரைப் பட்டணத்திற்கும் சென்னபட்டணத்திற்கும் இப்போது குழாய்வழியாகச் சுத்தசலம் கொண்டுவரப்பட்டிருக்கின்றது. நாட் செல்லச் செல்ல இந்த இராசதானியின் பெரிய பட்டணங்கள் பலவற்றிற்கும் இவ்விதமாகச் சுத்தசலம் கொண்டு வரப்படுமென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஒரு விஷயத்தில் குழாய்ச் சலத்தைப்பற்றி எச்சரிக்கையாயிருப்பது அவசியம். புழலேரிச் சலத்தைக் குழாய்வழியாகக் குடியிருக்கும் வீடுகட்குக் கொண்டுவந்து வைப்பது

சென்னபட்டணத்தில் பெருவழக்காகின்றது. இது குடியிருப்பவர்களுக்கு மிகவும் சவுக்கியம்; ஆயினும் குழாய் வைக்கும்போது அதனைக் கக்கூசிலிருந்து வரும் சாக்கடைக்குச் சமீபத்தில் வைக்காது எச்சரிக்கையா யிருக்கவேண்டும். குழாய்கள் நினைத்திராப்பிரகாரம் ஒழுகுவதுண்டு; சாக்கடைக்குச் சமீபத்தில் உள்ள ஒழுகுகின்ற குழாய் சாக்கடை நீரினாலாவது அதிலிருந்து உண்டாகின்ற கெட்ட காற்றினாலாவது அசுத்தமாக்கப்படலாம். ஈயக் குழாயினும் இரும்புக்குழாய் மிகவும் நல்லது. முக்கியமாக இந்தியாவிலே, ஈயக்குழாயின்மேல், வெயில்படக்கூடாது. சில வருஷங்களுக்குமுன் ஆப்பிரிக்காவின் தென் பாகத்தில் கேப் டவுண் (Cape Town) என்னும் பட்டணத்தில் மிகவுங் கெட்ட நோய் ஒன்று சனங்களுக்குண்டாயிற்று. வைத்தியர்களெல்லாம் அது ஈயத்தின் நஞ்சினால் உண்டாயிற்றென்றார்கள். இந்த நோய் உண்டாவதற்குச் சிலகாலத்திற்கு முன்புதான் அங்கு வீடுகளிலும் தெருக்களிலும் ஈயக்குழாய் வழியாய்ச் சலம் கொண்டுவந்து வைத்தார்கள்; வைத்தவர்கள் குழாயை வெயில்படாமல் மறைக்கவில்லை. தெருக்களில் இரும்புக்குழாய் வைத்து, வீட்டில் வைத்த ஈயக்குழாய்களின்மேல் வெயில்படாமல் மறைத்தவுடன், அந்த நோய் நின்றுவிட்டது.

இந்தியாவில் உண்ணுநீர் எடுப்பதற்கு முக்கியமான நீர்வருவாய்கள், மேலே காட்டினபடி, கிணறும் ஆறும் குளங்களுமே. குடித்தனக்காரியாகிய உனக்கு, வீட்டுக்குவேண்டிய உண்ணுநீர் எடுக்குமிடம் சுத்தமானதாவென்று ஆராய்ந்தறிந்துகொள்வது முக்கிய கடமை என்று தெளிந்துகொள்.

மழைச்சலம்.—மேகமண்டலத்தை விட்டு நீங்கும்போது மழை மிகவும் சுத்தமாயிருக்கும். அது கீழே

விழும்போது கெட்டகாற்றுள்ள வாயுமண்டலத்திற் கூடாக வருமானால் அந்தக் கெட்டகாற்றில் சிலவற்றை இழுத்துக்கொள்ளும்; அது அழுக்குப்படிந்த கூரையின்மேலாவது அழுக்குப் பாத்திரங்களிலாவது விழுமானால் நிச்சயமாய் அசுத்தமாகிவிடும். மழைச் சலம் ஸ்நானம்பண்ணுவதற்கும், துணிதோய்ப்பதற்கும், வீடுகழுவுவதற்கும் மிகவும் நல்லது. அதற்குக் காரணம் "கழுவுதல்" என்ற பீடிகையின் கீழ்ச் சொல்லப்படும். இவைகளுக்காக மழைச்சலம் சேர்ப்பது குடித்தனக்காரிக்கு நல்ல மாதிரி. ஒரு பெரிய பீப்பா சம்பாதித்துக்கொள். சுத்தமாயிருத்தற்பொருட்டு அதற்கு உள்ளும் புறம்பும் தார் பூசி ஒரு மூடியும் தேடிக்கொள். வீட்டிற்கு வெளியில், கூடுமானால் ஒரு தூம்பு வாயின்கீழ், பீப்பாயை நிறுத்து. மழை பெய்யும்போது மூடியைத் திறந்து மழைத்தண்ணீரைப் பிடித்துக்கொள். கோடைகாலங் கழிந்து முதன்முதல் மழை பெய்யும்போது அதிக அழுக்குக் கூரையிலிருந்து கழுவப்பட்டு வரும். இந்த மழைத் தண்ணீரை ஓட விட்டுவிடவேண்டும். அப்படிக் கழுவப்பட்ட கூரையிலிருந்து அதன்பின் விழுகின்ற தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும்; அதைப் பீப்பாயிற் பிடித்துக்கொள்ளலாம். பீப்பாய்க்குள் இலைகளாவது மற்றும் பொருள்களாவது சேராதபடி எச்சரிக்கையாயிரு; மழை பெய்யும்பொழுதல்லாமல் மற்றும் வேளை பீப்பாயை மூடி வைத்துக்கொள். கோடைகாலத்தில் பீப்பாயில் தண்ணீர் நிறைத்து வைத்துக்கொள்; இல்லாதுபோனால் அது கலகலத்துத் துண்டு துண்டாய் விழுந்துவிடும்.

அதிகாரம் II.

வீட்டுக்கு வேண்டும் சாமான்கள் சேர்த்தல்.

வீட்டிலுள்ள சாமான்களின் தன்மையும் தொகையும் வீட்டுக்காரரின் செல்வத்திற்கும் சாதிக்கும் ஏற்றனவாயிருக்கும். ஒரு சாதாரணமான குடித்தனக்காரன் வீட்டில் விளக்கும் சமையல் பாத்திரமுமன்றிப் பெரும்பாலும்,

கட்டில் ஒன்று அல்லது இரண்டு,
மணை இரண்டு அல்லது மூன்று,
பலகை மணை,
தூங்குமஞ்சம் அல்லது ஊஞ்சல்,
குழந்தைகட்குத் தொட்டில்,
வீட்டிலுள்ளார் ஒவ்வொருவருக் கொவ்வொரு பெட்டி,
குடித்தனத் தலைவனுக்கொரு பெரும் பெட்டகம்,

ஆகிய இவைகள் இருக்கும். இயலுமானால், புழுப்பூச்சிகளால் கெட்டுப்போகாதபடி இவைகளெல்லாம் தேக்கமரத்தினால் செய்யப்பட்டவைகளாயிருக்கவேண்டும்.

அநேக வீடுகளில் இப்போது இங்கிலீசுச் சாமான்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன; பெரிய பட்டணங்களில் அநேக வீடுகளில் இரண்டு மூன்று நாற்காலியும், ஒரு மேசையும், பல அலுமாரிகளும், ஒரு புஸ்தகப்பெட்டியு மிருக்கும்.

சாமான் வாங்குதல்.—சாமான்கள் வாங்கும்போது நல்ல பொருள்களால் நன்றாகச் செய்யப்பட்ட சாமான்கள் தெரிந்து வாங்குவது மிகவும் நல்லது. இவை

கள் நெடுநாளைக் கிருப்பதோடுகூட எப்போதும் மனத் திருப்திக்கிடமாகும்; விற்றால் நல்ல விலைபோகும். உனது குடி பணமுடைய தல்லாதுபோனாலும், வேண்டிய சாமான்களை நல்லவைகளாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். அவைகள் சித்திரவேலை இல்லாமலே உறுதியாயும் பலமாயுமிருக்கலாம்.

விளக்கும் பாத்திரமும்.—வெள்ளியினாலும் பித்தளையினாலும் செய்யப்பட்ட விளக்குகளும் பாத்திரங்களும் நல்ல வேலையாயும் நன்றாய்ச் செதுக்கப்பட்டவைகளாயு மிருக்கவேண்டும். நன்றாய்ச் செதுக்கப் படாது கரடுமுரடா யிருக்குமாயின் அவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் கூடாது.

மட்பாத்திரம். — மண்சட்டிகளே சமைப்பதற்கு உத்தமமான பாத்திரம். முன்காலத்தில் இவைகளே எப்போதும் உபயோகிக்கப்பட்டன. அவைகளை எளிதாய்ச் சுத்தஞ்செய்யலாம்; அல்லாமல் அவைகள் அதிக விலையுள்ளனவல்ல; ஆனபடியால் மிகுந்த செலவில்லாமல் பழஞ்சட்டிகளைக் கழித்துவிட்டுப் புதுச்சட்டிகளைக் கைக்கொண்டு கொள்ளலாம். புத்தியுள்ள வீட்டுக்காரி பழைய வழக்கத்தையே பின்பற்றி மட்பாத்திரங்களைக்கொண்டே சமைத்துப் பழம் பாத்திரங்களை அடிக்கடி நீக்கிவிடுவாள்.

பித்தளைப் பாத்திரமும் செப்புப் பாத்திரமும். — அநேகம் வீடுகளில் இவைகள் இப்போது உபயோகிக்கப்படுகின்றன; அதற்குக் காரணம் அவைகள் எளிதில் உடைந்துபோகாமைபோலும். அவைகளை உபயோகித்தல் மிகுந்த அபாயத்திற்குக் காரணம். பித்தளை செம்பு இவற்றின் களிம்பு பொல்லாத நஞ்சு. இவைகளினாலேயே முழுதும் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களில் உணவு சமைத்தால் அது நஞ்சாய்ப்போய்விடும். இது சம்பவியாதிருக்கும்பொருட்டு இந்தப் பாத்தி

ரங்களின் உட்புறத்தில் தகரம் பூசுவார்கள். இந்தத் தகரப்பூச்சு ஒவ்வொருநாளும் உபயோகத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் தேய்ந்துபோகும்; தேயத்தேயத் தகரம் பூசாதுவிட்டால், உணவு பித்தளை செம்புகளில் பட்டு நஞ்சாகிவிடும். இந்தப் பாத்திரங்களை உபயோகிப்பவர்கள் தகரப்பூச்சுத் தேய்ந்துபோய்விட்டதாவென்று அடிக்கடி பார்த்துத் தேய்ந்துபோனால் மறுபடி பூசுவித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஈயப்பாத்திரம்.—ஈயத்தினாற் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களே சமையலுக்காகாதவை. வெய்யிலுக்கு மறைக்கப்படாத ஈயக்குழாய்களின் வழியாய்க் கொண்டுவந்த நீர் நோய் உண்டுபண்ணினாற்போல ஈயப்பாத்திரத்தில் சமைத்த உணவும் நோயுண்டுபண்ணும். இதினாலுண்டாகும் நோய் திடீரென்று தோன்றுவதில்லை. ஈயத்தின் நஞ்சு மெதுவாக வேலைசெய்யும்; அதனாலுண்டாகும் நோய் அசாத்தியம். ஒன்றிற்கு "வண்ணக்கர் வயிற்றுநோய்" என்று பெயர்; ஏனென்றால் வண்ணக்கர் பெரும்பாலும் அதனால் வருந்துவார்கள். வண்ணம் வைக்கின்ற மைகளில் ஈயம் அதிகம். அது சுவாசத்தின் வழியாய் வண்ணக்காது நுரையீரலுள் செல்லும்; தோலின் துவாரத்தின் வழியாயும் உடம்பிற் புகுந்து வியாபிக்கும். ஈயத்தின் நஞ்சினால் உளதாகும் மற்றொரு நோய்க்கு "ஈயப் பக்கவீழ்வு" என்று பெயர்; அது ஒருவகைப் பாரிசவாதம். இவற்றால், அச்சமில்லாமல் சமைப்பதற்கும் உணவு முதலியவற்றை வைப்பதற்கும் உத்தமபாத்திரம் மட்பாத்திரமென்றே நீ யறிந்துகொள்வாய்.

இலை.—இந்தத் தேசத்து உத்தம வழக்கங்களுள் இலையிற் போசனஞ்செய்வது ஒன்று. சாப்பிட்டவுடன் இலைகளை எறிந்துவிடுவார்கள். அவைகள் சுத்தமாயும் விலைசரசமாயு மிருக்கும். இந்த வழக்கம்

எக்காலத்தும் மாருதிருத்தல் விரும்பப்படத்தக்கது. சாப்பாட்டிற் சுத்தமம் வாழையிலை; ஆலமிலையில் தைத்த கல்லையும் சாப்பாட்டிற்கு ஏற்றது. அது வாழையிலையில் விலை குறைவு. சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் இந்த இலைகளைக் குப்பைத்தொட்டியிற் போடுவிப்பது இல்லக்கிழத்தி கடமை. அதிசாதாரணமாய் இந்த இலைகளைத் தெருவில் எறிந்துவிடுகிறார்கள்; அது தெருவைக் கெடுத்துவிடுகின்றது.

சாமான்களைப் பழுதுபார்த்தல். — சாமான்களைப் பத்திரமா யுபயோகிக்கவேண்டும்; அப்படி உபயோகித்தால் அவை சீக்கிரத்தில் உடைந்துபோகா. ஒரு சாமான் உடைந்துபோமாயின் அதை யுடனே பழுதுபார்ப்பிக்கவேண்டும். பழுதுபார்ப்பதற்கு இரண்டு மூன்று அணுத்தான்வேண்டும். பழுதுபாராதுவிடப் பட்டால் அது கொஞ்சங் கொஞ்சமாயுடைந்து முழுவதுங் கெட்டுப்போய்விடும்; அதற்குப் பதிலாகப் புதிது ஒன்று வாங்க இரண்டு மூன்று ரூபா வேண்டும். அல்லாமல் உடைந்துபோன சாமான் வீட்டிற்கு அந்தக் கேடு; பார்ப்பதற்கும் அழகு குறைவு. அதைப் பார்ப்பது பிள்ளைகளுக்குக் கெட்டபழக்கம்; அதனால் அவர்கள் கவனமில்லாதவர்களும் திருத்தமில்லாதவர்களுமாவார்கள்.

அதிகாரம் III.

வீட்டினையும் வீட்டிலுள்ளாரையும் ஆளுந்தன்மை.

வீடொன்று தெரிந்தமைத்து அதற்கு வேண்டிய சாமான்களும் சேர்த்ததன்பின் அதனை நன்காய் ஆளவேண்டியது பெரிய கடமை.

1. விளக்கல்.

வீட்டினையும் *வீட்டிலுள்ள சாமான்களையும் மிகவும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டியது வீட்டுக்காரியின் முக்கிய கடமைகளில் ஒன்று.*

வீடு விளக்கல்.—*ஒவ்வொருநாளும் இரண்டுதரம் காலையிலும் மாலையிலும் வீட்டை விளக்குவி. ஒரு வாரத்தில் ஒருநாளைக்காவது வீட்டை முழுவதும் பெருக்கிச் சாணமும் நீரும்கொண்டு சுத்திசெய்வி. ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையிலும், அமாவாசை நாட்களிலும், மற்றும் விசேஷ தினங்களிலும் சாணமிட்டுச் சுத்திசெய்யும் வழக்கம் மிகவும் நல்லது. சமையல்கட்டைச் சாணமிட்டு ஒவ்வொருநாளுஞ் சுத்திசெய்வி. இடுகின்ற சாணம் புதிதாயிருத்தல் வேண்டும்; இருந்தால் அது சுத்திசெய்து நோய்க்கிடமான துர்நாற்றந் துர்வாயுக்களை அழித்துவிடும். அது புழுப்பூச்சிகளை வரவொட்டாமற்செய்து மட்சுவரையும் தரையையும் உதிர்ந்துபோய் அழுக்காகாது பாதுகாக்கின்றது. தஞ்சாவூரிலுள்ள மன்னார்குடியிலும் மற்றுஞ் சில கிராமங்களிலும் வீட்டுச் சுவருக்குச் சாணத்தைக் கரிசேர்த்துப் பூசுகின்றார்கள். அந்தப் பூச்சு நன்றாய் அழுத்தமாகிக் கண்ணாடிபோல் வரும் வரைக்கும் பெருங்கோளாங்கற்களைக்கொண்டு தேய்க்*

கிறார்கள். இந்தப் பூச்சு அழகாயிருப்பதுமன்றி மிகவுஞ் சுத்தமாயிருத்தலான நன்மையினையுமுடையது. குறைந்தபக்ஷம் வாரத்துக் கிரண்டுமுறை சுவர்களையும் மேல்மச்சுக்களையு நன்றாய்த் துடைப்பித்து அவற்றிலுள்ள புழுதியையும் ஒட்டறையையுங் கவனமாய் நீக்குவி. வீடு பெருக்கும்போது கண்ணுக்கு மறைந்திருக்குமிடங்களை மறந்து விடாதே. அலுமாரிகளுக்கும் பெட்டிகளுக்கும் பின்னுலுள்ள சுவரையும் கீழேயுள்ள நிலத்தையும் நன்றாய்ப் பெருக்குவி. கிழமைக் கொவ்வொருதரம் வீடுவிளக்கத் தொடங்குமுன் ஒவ்வொரு அறையிலும் எடுத்துவைக்கக் கூடிய சாமான்களெல்லாவற்றையும் எடுத்துவிட்டுப் பெருக்கும்படி செய்.

சாக்கடை கழுவுதல்.—ஒவ்வொருநாளுங் காலையில் சலதாரைகளை நீர்விட்டுக் கழுவுவி; அவசியமானுல் சாயந்தரத்திலும் கழுவுவி. இதனுல் வீட்டிற்குண்டாகுஞ் சுகத்தைச் சொல்லமுடியாது. சலதாரைக்குள் ஏதாவது அடைத்துக்கொண் டிருக்குமாயின் ஒரு நீண்ட மூங்கிற்கொம்பினுல் அந்த அடைப்பை மாற்றுவி. வீட்டிலுள்ள சலதாரைகளில் எதிலிருந்தாவது துர்நாற்றம் வருமாயின் அதனைப் போக்க வழிதேடாது சும்மாவிராதே.

கோலமிடுதல். — காலையில் வீடுவிளக்கி முடிந்தவுடன் முற்றத்தைக் கோலமிட்டு அழகுபெறச் செய்வது வழக்கம். இஃதோரழகான வழக்கம். இல்லக்கிழத்தி புதுப்புது மாதிரியான கோலங்கள்போடக் கற்றுக்கொண்டு தன் பெண்குழந்தைகளையும் அது செய்யும்படி தூண்டவேண்டும். கோலப் புஸ்தகமொன்று அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது; அது சென்னபட்டணத்தில் கடைகளில் விலைக்ககப்படும்.

உக்கிராண வீடு விளக்குதல்.—பக்ஷத்துக்கொருதரம் உக்கிராண வீட்டை நன்ருக விளக்கவேண்டும். அதினுள்ள சாமான்களெல்லாவற்றையும் முதலில் எடுத்து வெளியில் வைப்பித்துவிடு. பின்பு அதன் சுவர், மச்சு, கீழ்நிலம் எல்லாவற்றையும் நன்ருய் விளக்குவி. உள்ளேயிருக்கின்ற கெட்ட காற்றெல்லாம் வெளியே போய் மறுபடி நல்லகாற்று உள்ளே வரும்படியாக நெடுநேரம் வரையும் உக்கிராணவீட்டுக் கதவுகளைத் திறந்துவை. இயலுமாஞல் அதனுள் வெய்யிலையும் புகச்செய். இது செய்துகொண்டிருக்கும்போது முற்றத்திலேயாகுதல் மெத்தைமேலே தளத்திலேயாகுதல் பாயை விரித்துப் பண்டங்களெல்லாவற்றையுங் காயவை. நிலம் நன்ருய்க் காய்ந்து வெய்யிலெறிக்கின்ற நாளாகப் பார்த்து உக்கிராணவீடு விளக்குதலை வைத்துக்கொள். மழைநாளாயிருந்தால் வீட்டினையும் அதன் பண்டங்களையும் நன்ருய்க் காயவைத்துக் காற்ருடவிட முடியாது.

சாமான் துடைத்தல்.—ஒவ்வொருநாளும் சாமான்களைப் புழுதி துடைப்பி. புழுதி அதிகம் பறந்துகொண்டிருக்கின்ற இடங்களிலுள்ள வீடுகளில் ஒருநாளைக்கிரண்டுதரம் புழுதி துடைப்பித்தல் அவசியம்; பெருங்காற்றடிக்குமாயின் இது மிகவும் அவசியமாகும். துடைக்குந் துணி நன்ருய்ச் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும்; அதைத் தக்கபடி கையாளவேண்டும். சிலர் துடைக்கிற துணியைச் சாமான்களில் தட்டுவார்கள். இது பெருஞ்சத்தத்தை உண்டுபண்ணுவதோடு புழுதிப் படலத்தை யெழுப்பிவிடுகின்றது; அந்தப் புழுதியெல்லாம் சீக்கிரமாகக் கீழே இறங்கித் துடைக்கப்பட்ட சாமானிலாதல் மற்ருென்றிலாதல் படிகின்றது. இந்த விதமாகப் புழுதி துடைப்பது பிரயோசனமற்ற காரியம். இது சாமான்களைச் சுத்தப்படுத்துவதில்லை. ஒரு

சுத்தமான துணியைக் கையிலெடுத்துக்கொண்டு சாமானின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் துடை. துணியைத் தட்டாதே. சேருகின்ற புழுதியெல்லாம் அதிலேயே யிருக்கட்டும். மேசையைத் துடைப்பதற்கு முன்னே அதின்மேலிருக்கிற சாமான்களெல்லாவற்றையும் எடுத்துவிடு. மேசையைத் துடைத்து அதன் மேல் மறுபடி சாமான்களை வைப்பதற்குமுன்னே சாமான்களையும் ஒவ்வொன்றாய்த் துடை. சாமான்களில் கண்ணுக்கு மறைவாயிருக்கிற பாகங்களைத் துடைப்பதற்கு மறந்துவிடாதே. மேசை நாற்காலி முதலிய இங்கிலீசுச் சாமான்களிருந்தால் அவற்றின் கால்களை நன்றாய்த் துடை. ஒவ்வொரு நாற்காலிகளையும் அகம்புறமாகத் திருப்பி அதன் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள நீக்கல்களெல்லாவற்றையுந் துடை. அலுமாரிகளின் மேற்புறத்தையும் கட்டில் மேசைகளின் கீழ்ப்புறத்தையும் கவனமாய்த் துடை. ஒரு பெண்குழந்தையை அது படுத்துறங்குகிற கட்டிலின் கீழ்ப்புறத்திலே கூடு கட்டின குளவி ஒருமுறை கொட்டிவிட்டது. அந்தக் கட்டிலைச் செவ்வையாய்த் துடைத்திருந்தால், அந்தக் கூட்டை முன்னமே கண்டு நீக்கியிருக்கலாம். கொத்துவேலை செய்யப்பட்ட மரங்களின் நீக்கல்களில் புழுதி படிவது நிச்சயம்; அது சும்மா துடைப்பதினால் போகாது, சற்றுப்பலமான ஒரு பிறஷ் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் துடை. படங்களையும் பொன் பூச்சுப் பூசிய சட்டங்களையுந் துடைப்பதற்கு மென்மையான பழம்பட்டுத்துண்டு நல்லது. துடைக்கும் போது துடைக்கின்ற துணியை அடிக்கடி வீட்டின் பின்புறத்தில் கொண்டுபோய் உதறிவிடு. துடைத்து முடிந்தவுடன் சாமான்களிலிருந்த புழுதி எல்லாம் துடைத்த துணியிற் பிடித்திருக்கும். அந்தத் துணியை வீட்டினுள் உதறாதே; உதறினால் அந்தப் புழுதி

யெல்லாம் மறுபடி அந்தச் சாமான்களில் போய்ப் படிந்துவிடும். அதை வீட்டின் பின்புறத்தே கொண்டு போய் நன்ருய் உதறிவிட்டு ஓரிடத்தில் வைத்துவிடு. துடைக்கவேண்டியபோது சுத்தமான துணிகள் அகப் படும்படி வீட்டிலே எப்போதும் துடைப்பதற்கேற்ற துணிகளை நிரம்ப வைத்திருக்கவேண்டும்; பாய்களை யும் மெத்தைகளையும் தடிகொண்டடித்தும் உதறியும் துடைத்தும் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

மட்கலம் சுத்திசெய்தல். — மண்சட்டி பானைகளை வைக்கோலோடு மண் அல்லது சாம்பல்போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவு. எண்ணெய்ப் பற்றிருந்தால் அவை களை அடுப்பில் ஏற்றி நீர்விட்டுக் கொதிக்கவைத்துப் பின்பு தேய்த்துக் கழுவு.

செம்பு விளக்கல்.—பித்தளை செம்புச்சாமான்களை மேற்சொன்னபடி உள்ளுக்கு வைக்கோலோடு மண் அல்லது சாம்பல் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவு; வெளி யில் சாம்பலும் புளியமிலையும் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி ஒரு உலர்ந்த துணி எடுத்து மினுக்கு.

வெள்ளிப்பாத்திரம். — வெள்ளிப்பாத்திரம் சுத்தி செய்வதற்குச் சவுக்காரமும் தண்ணீரும் அல்லது சோடாத்தூள் (சீமை அப்பளக்காரம்) கரைத்த தண் ணீர் உத்தமம். ஈரமுலர்ந்தவுடன் மெல்லிய பட்டுத் துண்டிஞலாவது பதனிட்ட மெல்லிய மான்ருேலிஞ லாவது அதனை மினுக்கவேண்டும். சீமைச்சுண் ணும்பு போட்டு வெள்ளியை விளக்குவது வழக்கம்; வெள்ளியைக் கீறிவிடுமாகையால் அது நல்லதன்று.

2. வீடு பழுதுபார்த்தல்.

வீட்டில் ஏதாவது பழுது நேர்ந்திருக்கின்றதா வென்று அடிக்கடி நன்ருகப் பார்; ஏதாவது இருக்கு மாயின் அதனை யுடனே பழுதுபார்ப்பித்துவிடு. ஒரு

சிறிய துளைதானும், உடனே பழுதுபார்க்காதுவிடப்பட்டால் விரைவில் பெரிதாகிவிடும். இரண்டு மூன்றணாவோடு முடிந்துபோகின்ற ஒரு வேலையை, உடனே செய்யாதுவிட்டால், பின்பு அநேக ரூபாய் செலவழித்துச் செய்யவேண்டி வரும். உதாரணமாக, திண்ணையில் சுண்ணும்பு சற்றே போயிருக்க நீ கண்டால், அதனை உடனேயே பழுதுபார்த்துவிட்டால், அதிகம் செலவு வேண்டாம்; திண்ணையும் சீக்கிரத்தில் முன்போல் நல்ல நிலைமைக்கு வந்துவிடும். தாமசஞ்செய்தால் சுண்ணும்பு பெரும் பெருந்துண்டுகளாக விழுந்துவிடும்; அதைப் பழுதுபார்ப்பதற்குப் பெருந்தொகைப் பணம் வேண்டும். சாமான்களுக் கெப்படியோ வீட்டிற்கும் அப்படியே. பழுதுபார்க்கப்படாதிருக்கும் வீடு கண்ணிற் கழகின்றி நேர்த்தியில்லாததா யிருக்கும். இது வீட்டில் வாழ்பவர்களுடைய ஒழுக்கங்களைக் கெடுத்து, முக்கியமாய்க் குழந்தைகளைக் கவனமில்லாதவர்களாகவும் திருத்தமில்லாதவர்களாகவும் செய்துவிடும்.

கோடைகாலத்தில் பழுதுபார்த்தல்.—இந்தத் தேசத்திலே ஒவ்வொரு வருஷமும் வீட்டின் சுவர்களும் மேற்கூரையும் இருக்கின்ற நிலைமையைப் பரிசோதித்தறிந்து அவசியமானவற்றை மழைகாலத்திற்குக் குறைந்தபக்ஷம் ஒரு மாதத்திற்குமுன்னமே பழுதுபார்த்து முடித்துவிடவேண்டும். ஒழுகுகின்ற வீட்டின் அசௌக்கியம் ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். நாலுபக்கத்திலும் மழைத்தண்ணீர் ஒழுகும்; புஸ்தகமும் மற்றுஞ் சாமான்களும் நனைந்து கெட்டுப்போம்; படுக்கைகளெல்லாம் நனைந்துபோம்; வீட்டிலுள்ளவர்களுக்குத் தடிமலும் இருமலும் காய்ச்சலும் உண்டாகும்; எல்லாரும் அசௌக்கியப்படுவார்கள். மழை வந்தபிற்பாடு வீடு பழுதுபார்க்கத் தொடங்குதல் கூடாது; மழை கூடிய

போது பழுதுபார்த்து முடிந்ததும் பிரயோசனப்பட மாட்டாது; ஏனெனில் சுண்ணும்பு காய்ந்திறுகுவதற்குக்காலமில்லாமையினுல்அது மழையினுல் கழுவுண்டுபோம். சோழமண்டலக்கரையில் ஆனி ஆடிமாதங்களில் விழுகிற மெல்லிய தூறல் வீட்டின் மேற்கூரையில் ஒழுக்கிருந்தால் காட்டிவிடும். இவைகளைப் பெருமழை தொடங்கக் குறைந்தபக்ஷம் ஒரு மாதத்திற்கு முன்னமே பழுதுபார்த்துவிடவேண்டும்; அப்போதுதான் பழுதுபார்க்கப்பட்ட இடம் காய்ந்து இறுகும். வீட்டின் உட்சுவர் புறச்சுவர்களை அடிக்கடி வெள்ளையடிக்கவேண்டும். வெள்ளை, இரண்டு விதம். ஒன்று வெறு நீற்றில் அல்லது சுட்ட கிளிஞ்சிலில் சலத்தைவிட்டுச் செய்யப்படும். இதற்கு விடுகின்ற நீர் நல்லநீரா யிருக்கவேண்டும். உப்புநீர் விட்டுக் கரைத்தவெள்ளை சுவரிலிருந்து மெல்லிய படலங்களாக உதிர்ந்து விழுந்துவிடும். மற்றொன்று செய்வதற்கு ஒரு குடத்திலாவது தொட்டியிலாவது சுட்ட சுண்ணும்புக்கல்லைப் போட்டு அதை மூட நீர் விடவேண்டும். சுண்ணும்புக்கல் புதிதாயிருக்குமாயின் மிகவும் சூடுபிறக்கும். அதன்பிறகு இரண்டு படி வெள்ளைக்கு இரண்டு ஆழாக்குவீதம் கொதிக்க வைத்த ஆழிவிரை எண்ணெய் விட்டுக்கலக்க வேண்டும். இந்த வெள்ளை நன்ருய்ச் செய்யப்படுமாயின் அழகாயும் நேர்த்தியாயு மிருப்பதோடு வீட்டைப் பரிசுத்தஞ் செய்வதற்கு நல்ல கருவியாகும்.

3. வேலைகாரர்.

நல்ல வேலைகாரர் வீட்டிற்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கின்றார்கள். 'உத்தம சேவகன் பெற்றதாய்க் கதிகம்' மென்னும் தமிழ்ப் பழமொழி இதனைக் குறிக்கின்றது.

வேலைகாரரின் தொகை.—வேலைகாரரின் தொகை குடும்பத்தின் செல்வத்திற்கும் பெருந்தன்மைக்குந் தக்கபடி கூடியும் குறைந்துமிருத்தல் இயல்பு. நாட்டில் வாழ்பவர்களைப் பார்க்கிலும் பெரிய பட்டணங்களில் வாழ்பவர்களுக்கு வேலைகாரர் அநேகருளர். பெரிய பணக்காரர்கள் பதினெட்டு இருபது வேலைகாரரை வைத்துக்கொள்ளலாம்; வறியவர்கள் வண்ணானும் அம்பட்டனுந்தவிர வேறு வேலைகாரரை வைக்க முடியாது.

நடுத்தரமான நிலைமையிலுள்ளவர்களுக்குப் பின்வருமாறு பட்டணத்திலிருந்தால் எட்டு வேலைகாரரும் நாட்டிலிருந்தால் ஐந்து வேலைகாரரும் வேண்டியிருக்கும்:—

பட்டணத்தில்.

வேலைகாரன்.
மையற்காரன்.
வீடு பெருக்குபவன்.
ஒரு வண்டிக்காரன் அல்லது இரண்டுபேர்.
தோட்டக்காரன்.
அம்பட்டன்.
வண்ணான்.

நாட்டில்.

வேலைகாரன்.
வீடு பெருக்குபவன்.
வண்டிக்காரன்.
அம்பட்டன்.
வண்ணான்.

வேண்டிய அளவிற்கு அதிகமாக வேலைகாரரை வைத்துக்கொள்ளாதே. வேலைகாரர் செய்யவேண்டிய வேலை சிறிதானால், அவர்கள் சோம்பல்கொண்டு அந்தச் சிறிது வேலையையும் நன்றாய்ச் செய்யாட்டார்

 செய்ய

அவர்கள் ஒருவரோடொருவர் சண்டைபோட்டுச் சூதாடித் தொந்தரவு செய்வார்கள். அதிக வேலையுள்ள விடத்தில் மிகக்கொஞ்ச வேலைகாரரை வைத்திருத்தலுங் கூடாது; வேலை வேலைகாரரின் சக்திக்கு மேற்பட்டுவிடும். வேலைகாரர் குறைந்தாலும் கூடினாலும் வீட்டின் வேலை செவ்வையாய் முடிவுபெறாது.

வேலைகாரரை யாளல்.—சோம்பலின்றியும் அதிக கஷ்டமின்றியும், உள்ள வேலையை நன்றாய்ச் செய்வதற்கு வேண்டிய வேலைகாரரை வைத்துக்கொள். ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வளவு இவ்வளவு வேலை என்று திட்டம்பண்ணிவிடு. ஒவ்வொருவரையும் அவரவர்களுக்கு இடப்பட்ட வேலைக் குத்தரவாதிகளாக்கி அவரவர் வேலையை நன்றாய்ச் செய்யும்படி செய். புதுவேலைகாரனை வைத்தபோது பொறுமையாயிருந்து அவனை வேலைகளை நல்ல மாதிரியாகச் செய்யும்படி பழக்கு. அவன் தனது வேலையைப் பழகிக் கொண்டவுடன் அதனை நன்றாயும் சிறப்பாயும் செய்யும்படி செய். வேலைகாரர் தங்கள் தங்கள் வேலைகளை அசட்டைசெய்து, அவற்றைத் தாங்கள் நினைத்தமாதிரியாயும் தங்களுக் கிஷ்டப்பட்டகாலத்திலும் செய்கின்ற வீடு ஒழுக்கமில்லாத வீடு. ஒவ்வொரு வேலைகாரனும் தனதுவேலை இதுவென்றறிந்து அது செய்யவேண்டிய காலத்திலே செய்யவேண்டும். நன்றாக வைத்திருக்கின்ற வீட்டில் ஒவ்வொருநாளும் குறித்த மணிநேரத்தில் ஒரே வேலையையே ஒவ்வொரு வேலைகாரனும் செய்யவேண்டியிருக்கும். வீடு கூட்டுவதும், சாதம் சமைப்பதும் பரிமாறுவதும், குடும்பத்தலைவன் வேலைக்குப் போவதும் வருவதும், ஒருநாட்போலவே ஒவ்வொருநாளும் குறித்த மணிநேரத்தில் நடைபெறும்; நன்றாய்த் திருந்திய வேலைகாரன் இவற்றை அந்த மாதிரியும் மணிக்கணக்கின்படி செய்து எந்தநேரத்தில்

எதுவேண்டுமோ அந்தநேரத்தில் அதைத் திட்டஞ் செய்து வைப்பான். வழக்கப்படிக்கு மாறாக ஒன்று நடக்கவேண்டியதாயின் அதை முன்னமே உனது வேலைகாரருக்கறிவி. உதாரணமாக, குடும்பத்தலைவனுக்கு வழக்கப்படி வேலைக்குப் போகும்போதன்றிக் காலை ஆறுமணிக்கு வண்டி வேண்டியிருந்தாலும், விருந்தினர் வரவை எதிர்பார்த்தாலும், உக்கிராண வீடு சுத்தஞ்செய்வதாயிருந்தாலும், உன்னுடைய வேலைகாரருக்கு அதனை முன்னாளே அறிவி. அப்படி அறிவியாதொழிவையாயின் வண்டி வேண்டிய போது வண்டிக்காரன் இல்லாதிருப்பான்; விருந்தினர் வந்தபோது அவருக்கு வேண்டிய உபசாரங்கள் செய்யப்படாமலிருக்கும்; உக்கிராணம் சுத்தப்படுத்த நினைத்தகாலத்தில் வேலைகாரி கடைக்குப் போயிருப்பாள். வேலைகாரனை, அல்லது ஒருவருடைய கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்தவர்கள் யாவரையாயினும், நன்றாய் நடத்துவிப்பதற்கான தந்திரமென்னவென்றால் அவர்களை அவரவர் வேலைகளை மனக்களிப்போடும் பெருமையோடும் செய்யச் செய்வதும், குடும்ப சவுக்கிய நிமித்தம் நீ செய்யும் காரியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் அவர்களைத் துணைகொள்ளுதலுமாம். நாமெல்லாரும் நாம் நன்றாய்ச் செய்யும் வேலைகளினால் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். தன்னுடைய வேலைகாரரைத் தங்கள் தங்கள் வேலைகளை நன்றாய்ச் செய்யும்படி செய்து அவ்விதஞ் செய்தவிடத்து அவற்றைத் தான் அறிந்துகொண்டதாயுந் தெரிவிக்க வல்ல வீட்டுக்காரியின் வேலைகள் நன்றாய்ச் செய்யப்படும்.

வேலைகாரரை வைத்தாள்பவரின் கடமை.—வேலைகாரர் செய்யவேண்டிய கடமைகளைப்போலவே, வீட்டின் தலைவனுந் தலைவியும் வேலைகாரருக்குச் செய்ய

வேண்டிய கடமைகள் உள; அவைகளை அவர்கள் அசட்டைபண்ணல் ஆகாது. வேலைகாரருக்குத் தகுந்த கூலி கொடுக்கவேண்டும்; கொடுப்பதும் குறித்ததேதி தப்பாமற் கொடுத்துவிடவேண்டும். வேலைசெய்து முடிந்ததன்பின் கூலிகொடாமல் வைத்திருப்பதற்கு ஒரு நியாயமும் இல்லை.

தண்டம். — வேலைகாரனுக்குத் தண்டம் விதித்தல் ஞாயமாவது அரிது. சிலகாலங்களில் நிலையில்லாத தண்டம் விதிக்கவேண்டிய காரியங்கள் நேரிடும்; உதாரணமாக, வெளுக்கப்போட்ட துணிகளுள் சிலவற்றை வண்ணான் கொண்டுவராதுபோனால், அந்தத் துணிகளின் விலையளவு பணத்தை அவனவற்றைக் கொண்டு வரும்வரைக்கும் பிடித்து வைக்கவேண்டியது அவசியம்; கொண்டுவந்தவுடன் பணத்தைத் திரும்பிக் கொடுத்துவிடவேண்டும். அதிக கவனவீனத்திற்கும் வேலையை அசட்டை பண்ணுவதற்கும் வேலைகாரருக்குத் தண்டம்போடுவது சிலவேளை அவசியமாகும்; ஆயினும் இது நியாயமில்லாத கெட்ட மாதிரி. வேலைகாரன் தன் கூலிக்குரியவன்; அவன் அதைப் பெறவேண்டும். வேலைகாரருக்கு இடைவிடாது தண்டம் போடுபவர்களின் வேலை நன்றாய் செய்யப்படமாட்டா.

வேலைகாரர்மேற் கருத்து.—வீட்டின் தலைவனும் தலைவியும் தமது வேலைகாரரின் விருத்தியிலும் சௌக்கியத்திலும் கருத்துள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். அவர்கள் வேலைகாரருக்கு அவர்கள் சக்திக்கு மேற்பட்ட வேலைகளை யிடலாகாது; அவர்களுக்கு ஒவ்வொருநாளும் சிறிதுபொழுது ஓய்வு விடவேண்டும். வேலைகாரருக்கு உண்டியும் உடையுங் கொடுக்கின்ற வீடுகளில் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் உண்டி வியாதிக்கிடமில்லாததாயும் வயிற்றுக்குப் போதுமானதா

யும் இருக்கவேண்டும்; உடை உரத்ததாயும் தக்கதாயும் இருக்கவேண்டும். வேலைகாரர் நித்திரைசெய்யும் இடம் ஈரமில்லாததா யிருக்கவேண்டும்; அவர்களுக்கு எவ்வகையான கஷ்டமும் அவசியமின்றி நேரிட விடலாகாது. வேலைகாரர் வறியவர்களாயும் அறிவில்லாதவர்களாயும் இருத்தலினால், பணத்தையும் ஆபரணங்களையும் மற்றும் விலையுயர்ந்த பொருள்களையும் அவர்கள் வழங்குமிடத்தில் வைத்து, அதனால் அவர்கள் மனத்தில் களவாடுமெண்ணம் தோன்றும்படி செய்தல் கூடாது. வேலைகாரர் செல்லாத இடத்தில் அவைகளைப் பத்திரமாய்ப் பூட்டிட்டு வைக்கவேண்டும். விலையுயர்ந்த பொருள்களை வேலைகாரரிடத்து வைக்கவேண்டியது அவசியமாயின் அவர்களை ஐயப்படாமல் நம்பிக் கொடு. அவர்கள் நம்பிக்கைத் துரோகஞ்செய்வது அரிது.

4. உணவு.

வீட்டிற் குடையவளாகிய நீ செய்யவேண்டிய வேலைகளுள் முக்கியமானது வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு வாய்க்கு ருசியானதும் உடம்புக் கொத்துக்கொள்வதுமான உணவு தேடிக்கொடுப்பது. இதைப் புத்தியாய்ச் செய்வதற்கு உணவுகளின் தன்மையையும் அவை உபயோகமாகும் விதத்தையும் நீ யறியவேண்டும்.

மூன்றுவகை யுணவு. — நமதுடம்பில் மூன்று வகைப் பொருள்கள் உள்ளன.

அவைகள்:—

கொழுப்பு,
தசை,
எலும்பு,

என்பன. நாம் புசிக்கும் உணவு இந்த மூன்று பொருள்களாகவும் மாறும். அதனால் கொழுப்பாக

மாறக்கூடிய உணவையும், தசையாக மாறக்கூடிய உணவையும், எலும்பாக மாறி அதனைப் பலப்படுத்தத் தக்க உணவையும் நாம் உண்ணவேண்டும்.

உடம்பிற்கு வெப்பமூட்டும் கரிசம்பந்தமான உணவு.—நமது உடலிலுள்ள கொழுப்பு நமதுடலின் வெப்பம் புறம் போகாதபடி காக்கும். கொழுப்பாக மாறுகின்ற உணவுகளை உடம்பிற்கு வெப்பங்கொடுப்பனவென்று சொல்லலாம். அந்த உணவுகளில் கரி (carbon) உண்டு. அது அக்ஸிஜின் (oxygen) என்னும் வாயுவோடு சேர்ந்து வெப்பத்தை யுண்டாக்கும்; அதனால் உடம்பிற் சூடு குறையாதபடி இருக்கும். இந்த உணவுகளில் கரி யிருக்கின்றமையால் இவைகளைப் பொதுவாய்க் கரிசம்பந்தமான உணவுகளென்று சொல்வார்கள்.

இந்தியாவில் உபயோகமாகும் உடலுக்கு வெப்பந்தரும் கரிசம்பந்தமான உணவுப்பொருள்களுள் முக்கியமானவைகள் வருமாறு:—

நெய்,
சர்க்கரை,
வெல்லம்,
சர்க்கரைமா (இது தாவரப் பொருளகளெல்லாவற்றிலு முண்டு.)
தேங்காயெண்ணெய்.

இந்த உணவுகள் எல்லாம் கொழுப்பை உண்டாக்கும்; இவைகளை அதிகமாய் உண்ணுகின்ற சனங்கள் நன்றாய்க் கொழுப்பார்கள். குழந்தைகள் கொழுப்பாயிருக்கவேண்டும்; இல்லாதுபோயின் உயரமாயும் பலமுள்ளவர்களாகவும் வளரமாட்டார்கள். சர்க்கரையும் வெல்லமும் கொழுப்புண்டாக்குவன

வாகையால், குழந்தைகள் அவற்றிலதிக ஆசையாயிருப்பது மிகவும் நல்லது. குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய அளவு சர்க்கரையும் வெல்லமும் உண்ணக் கொடுக்கவேண்டும். சிலர் இனிப்புப் பண்டங்கள் குழந்தைகளுக் காகாவென்றும் சர்க்கரை அவர்களுடைய பல்லைக் கெடுக்கின்றதென்றும் எண்ணுகின்றார்கள். பக்லாண்டம்மையார் (Mrs. Buckland) கரும்பு அதிகமாய்ப் பயிராகின்ற அமெரிக்கா கண்டத்து மேல்இந்திய தீவுகளில் குழந்தைகள் கொழுப்பாயும், அழகிய, வெள்ளிய, வலிமையான பற்களையுடையவர்களாயு மிருப்பதால் இந்த எண்ணம் தப்பாயிருக்கவேண்டுமென்று காட்டுகின்றார். சாப்பாட்டிற் கிடையில் குழந்தைகளை அடிக்கடி இனிப்புப் பண்டங்களை உண்ணவிடாதே; அது அவர்களுடைய பசியைக் கெடுத்து விடும். சாப்பாட்டோடு தின்னும்படி வேண்டியளவு இனிப்புப் பண்டங்களை அவர்களுக்குக் கொடு. குழந்தைகளல்லாத பெரியவர்கள் இனிப்புப் பண்டங்களைத் தேடுவதில்லை; அவர்கள் நெய், எண்ணெய், காய்கறிகளில் விரும்புவார்கள்; இவைகளும் கொழுப்பை வளர்ப்பவைகளே. மிகப்பருத்த தேகத்தை உடையவன் இந்தக் கொழுப்பை வளர்க்கும் உணவுகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடலாகாது. மிகவும் மெலிந்த தேகத்தையுடையவன் இந்தக் கொழுப்பை வளர்க்கும் உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும். இந்தக் கொழுப்பை வளர்க்கும் உணவுகளெல்லாம் மூன்று பொருள்களாலேயே ஆக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகள் கரி, அக்சிஜின் (oxygen), ஹைடிரோஜின் (hydrogen) என்னும் பகாப்பொருள்கள்.

பகாப்பொருள் என்பது யாதென்பதை நீ செவ்வையாயறியவேண்டும். ஏறக்குறைய உலகத்திலுள்ள

பொருள்கள் ஒவ்வொன்றும் வேறு பல பொருள்களின் சேர்க்கையினு லுண்டானவைகளே. ஒரு பொருள் எவைகளினுல் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கின்றதென்பதைக் காணவேண்டுமானுல் நாம் அதனைத் துண்டு துண்டாகப் பிரிக்கின்ருேம். உதாரணமாக, ஒரு தோடம்பழம் எவைகளால் ஆக்கப்பட்டுளதென்பதை யறிய விரும்பினுல் நீ அதைத் துண்டு துண்டாகப் பிரித்து அது தோல், சுளை, சாறு, கொட்டை என்பனவற்ருல் ஆக்கப்பட்டுளதென்பதைக் காண்கின்ருய். தோடம்பழத்தை இன்னும் வேறு பொருள்களாகப் பிரிக்க உன்ஞல் முடியாது. உதாரணமாக, அதனுடைய தோல் வேறெந்தப் பொருள்களாலாக்கப்பட்டுளதென்பதை நீ யறியமாட்டாய். காற்றைத் துண்டு துண்டாய்ப் பிரித்து அது எந்தப்பொருள்களா லாக்கப்பட்டுள தென்பதை அறிய உன்ஞல் முடியாது; அதுபோலவே தண்ணீரையும் பகுத்து அது எந்தப் பொருள்களா லாக்கப்பட்டுள தென்பதைக் கண்டுபிடிக்க உன்ஞற் கூடாது. ஆயினும் இதைச் செய்யக்கூடிய நிபுணர்கள் உளர். வெப்பத்தினுலும் மின்சாரத்தினுலும் மற்றும் வழிகளினுலும் தோடம்பழத்தின் தோலைப் பகுத்து அது எந்தப் பொருள்களால் ஆக்கப்பட்டுளதென்று சொல்ல அவர்களால் முடியும். அவர்கள் தண்ணீரைப் பகுத்து அது அக்சிஜின் ஹைடிரோஜின் என்னும் இரண்டு வாயுக்களால் ஆக்கப்பட்டுளதென்று சொல்வார்கள். அவர்கள் காற்றை அக்சிஜின், நைற்றிரோஜின், கரியமிலவாயு என மூன்று வாயுக்களாகப் பிரிப்பார்கள். வேண்டுமானுல் ஒவ்வொரு வாயுவிலும் எவ்வளவுபங்கு கூடிக் காற்று உண்டாகின்றதென்றும் சொல்லுவார்கள். தண்ணீராவதற்கு மேற்கூறிய வாயுக்கள் எவ்வளவு ஒற்றுமையாய்ச் சேர்ந்துள்ளனவோ

அவ்விதமாக ஒரு பொருளின் பாகங்கள் சேர்ந்திருப்பதை வாதமுறைப்படி சேர்ந்திருக்கின்றனவென்று சொல்லுவார்கள். இவைகளைக் கற்றறிந்து வாதமுறைப்படி சேர்ந்துள்ள பொருள்களைப் பகுக்கு மாற்றலுடையாரை ரசதந்திர வித்துவான்களென்றும், அந்தச் சாஸ்திரத்தை ரசதந்திரவித்தை என்றும சொல்லுவார்கள். நன்றாய்க் கற்றறிந்த ரசதந்திர வித்துவான்களாலும் இதுவரையும் பகுக்க வியலாது போன பொருள்கள் சிலவுள. உதாரணமாக, தண்ணீரை அக்சிஜின் ஹைடிரோஜின்களாகப் பகுத்தாலும், அக்சிஜினையாவது, ஹைடிரோஜினையாவது வேறிரண்டு பொருள்களாகப் பகுத்தவர் ஒருவருமில்லை. அறிந்தவரைக்கும் அக்சிஜினில் அக்சிஜினேயன்றி வேறொரு பொருளில்லை; ஹைடிரோஜினில் ஹைடிரோஜினேயுளது. இவ்விதமாக வேறு பொருள்களா லாக்கப்படாது தாமேயாயுள்ள பொருள்கள் பகாப்பொருளெனப்படும்.

உலகத்தில் பகாப்பொருள் அறுபத்துநாலுள. அவைகளில் முக்கியமானவை வருமாறு:—

அக்சிஜின்,
ஹைடிரோஜின்,
நைற்றிரோஜின்,
கரி,
குளோறயின்,
கந்தகம்,
சிஞ்க்கினி,
சிலிக்கான்,
இரும்பு,
அலுமினியம்,
கால்சியம்,
மாக்நீசியம்,
சோடியம்,
பொட்டாசியம்,
செம்பு,
தஸ்தா,
நாகம்,
ஈயம்,
ரசம்,
வெள்ளி,
பொன்.

நமதுலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் பலவகையாகச் சேர்ந்த இரண்டு மூன்று பகாப்பொருள்களால் ஆக்கப்பட்டுளது. நைற்றிரோஜின் $77\frac{1}{5}$ பாகமும், அக்சிஜின் $20\frac{4}{5}$ பாகமும், கரியமிலவாயு $\frac{4}{10000}$ பாகமும் சேர்ந்தால் நல்ல காற்றுண்டாகும். கரியும் அக்சிஜினும், ஹைடிரோஜினும் பலவகையாகச் சேர்வதினால் நெய், சர்க்கரை, வெல்லம், சர்க்கரைமா, எண்ணெய் முதலியவை உண்டாகும்.

தசை வளர்க்கும் உணவு அல்லது நைற்றிரோஜின் சம்பந்தமான உணவு.—இந்தியாவில் உபயோகமாகும் தசைவளர்க்கு முணவுகளில் முக்கியமானவை:—

மீன், சோளம்,
முட்டை, கேழ்வரகு (கூரக்கன்),
அரிசி, வரகு.

அக்சிஜின், ஹைடிரோஜின், கரி, நைற்றிரோஜின் என்னும் நான்கிலிருந்தும் இந்த உணவுப்பொருள்களெல்லாந் தோன்றும். இவற்றில் கொழுப்பு வளர்க்கும் உணவுப்பொருள்களிற் காணப்படாதது நைற்றிரோஜின். அதனால் இந்தப் பொருள்கள் சாதாரணமாய் நைற்றிரோஜின் சம்பந்த முடையனவென்று சொல்லப்படும். இவைகள் தான் உடலில் தசையும் மூளையும் நரம்புமாவதும் அவற்றுக்குப் பலங்கொடுப்பதும். கடினவேலை செய்பவர்கள் இந்தப் பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிடுவார்கள். தானியங்களுள் அரிசி மிகவும் பலங் குறைந்தது. செய்வதற்கு வேலை ஒன்றுமில்லாத செல்வர்கள் அரிசியிற் சீவிக்கலாம்; கூலியாட்களும் வேலைகாரரும் கம்பு, சோளம், வரகு, கேழ்வரகு என்பவற்றைச் சாப்பிடுவார்கள். இந்த மனிதர்கள் உயர்ந்து பருத்து நல்ல பலமுடையவர்

களா யிருப்பார்கள்; அரிசியில் வசிக்கின்ற செல்வர் கட்குப் பலமில்லை. தேகத்துக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கின்ற தானியங்களெல்லாம், நல்ல காலம், அரிசியைப்பார்க்கிலும் விலை சரசமாயிருக்கின்றன; அதனால் வறியவர்கள் அவற்றை வாங்கி புண்ணத்தக்கவர்களா யிருக்கின்றார்கள். மீன் மூளைக்கு மிகவும் உசிதம் என்று சொல்லப்படுகின்றது; அதனால் மன உழைப்பு அதிகமுள்ளவர்கள் அதனைச் சாப்பிட வேண்டும். முட்டையும் நல்ல பலம் தரத்தக்கது.

எலும்பு விளைக்கும் உணவு அல்லது பிருதிவி சம்பந்தமான உணவு.—நமக்கு இன்றியமையாத உணவுகளில் மூன்றாவது எலும்பு விளைக்கும் உணவு. இது நமது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும். நமது எலும்பின் கடினபாகம் 'போஸ்பேட் அவ் லைம்' (phosphate of lime) என்பதனால் ஆயுள்ளது. நாம் சாப்பிடும் உணவில் வேண்டிய அளவு சுண்ணாம்பு இல்லாமற் போகுமாயின், எலும்பு மிருதுவாகிவிடும். வளைந்து சவண்ட கால்களையுடைய சிறு குழந்தைகளை நீ கண்டிருக்கலாம்; அதற்குக்காரணம் அவர்களுடைய உணவில் சுண்ணாம்பின்மை. அதனால் அவர்களுடைய எலும்பு மிருதுவாயிருக்கின்றது; அவர்களுடைய கால் உடலின் பாரத்தைத் தாங்க முடியாது வளைந்துபோகின்றது. சுண்ணாம்பு பிருதிவி சம்பந்தமானது; நமதுணவிற்கு வேண்டிய பிருதிவி சம்பந்தமான பொருள்கள் வேறுமுள. இவைகளில் முக்கியமானவை இரும்பும், சோடியமும் (sodium) பொட்டாசியமும் (potassium).

இரும்பு.—நமது இரத்தத்திற்கு இரும்பு அதிகம் வேண்டும். அது இல்லாமற்போனால் நாம் வெளுவெளுத்துப் பலங்குறைவோம். உண்ணுதற்காகிய

நல்ல தண்ணீரில் இரும்பு பெரும்பாலுமுண்டு. நீர்வடிகருவியில் துருப்பிடித்த இருப்பாணியைப் போட்டுவைப்பது நல்லது. ஆணியின் இரும்பு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நீரிற் கலக்கும்; அதனால் அந்தத் தண்ணீர் பலம் தரத்தக்கதாகும். இங்கிலீசுகாரர் 'டணிக்கு நீர்' (Tonic water) என்று ஒருவகைச் சலம் சாப்பிடுகிறார்கள். டணிக்கென்பது பலந்தருவது என்று பொருள்படும். இதனைச் 'சோடாவாட்டர்' (sodawater) செய்யுமாறுபோற் செய்து ஒவ்வொரு புட்டியிலும் சிறிது இரும்பு போடுவார்கள். இரும்பு நீரோடு கலந்து அதனைச் சாப்பிடுபவர்களது இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி வளப்பமுடையதாகச் செய்யும்.

சோடியம்.—நான் கூறிய பிருதிவி சம்பந்தமான பொருள்களுள் இரண்டாவது சோடியம். இது அதிகமாக உப்பிலுண்டு. சோடியம் குளோறயின் (chlorine) என்னும் இரண்டு பொருள்களால் ஆனது தான் உப்பு. மனிதர் உப்பின்றி வாழ முடியாது. அது மனிதருக்கு இன்றியமையாத உணவுகளில் முக்கியமானது; அது குறைந்த விலைக்குக் கிட்டுமாயின் ஒரு பெரிய வரப்பிரசாதம்போலும்.

பொட்டாசியம்.—தேக சவுக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத பிருதிவி சம்பந்தமான பொருள்களுள் மூன்றாவது பொட்டாசியம். பொட்டாசியமும் அக்சிஜினும் வாதமுறைப்படி சேர்ந்து 'பொட்டாஷ்' ஆகும். இதுவும் சுண்ணாம்பும் புதுக் கறிகாய் பழங்கள் எல்லாவற்றிலும் உள்ளன. கப்பலில் கடற்பிரயாணம் செய்யும்போது சனங்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும். நூறு வருஷத்திற்கு முன்னே, சீக்கிரமாய்ச்

செல்லுகின்ற நீராவிக்கப்பல் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் பாய்க்கப்பலிலேயே பிரயாணம் செய்தார்கள். அதனால் ஒவ்வொரு பிரயாணமும் முற்றுப் பெறுதற்குப் பல மாதங்கள் சென்றன. அந்த நாட்களில் இந்தியாவிலிருந்து இங்கிலாந்துக்குப் போதற்கு ஆறுமாதம் வேண்டும். இப்போது ஒருமாதந்தான் செல்லுகின்றது. நூறு வருஷத்திற்கு முன்னே கப்பலோட்டிகள் பல மாதங்களுக்கு வேண்டிய உணவுகள் எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டியிருந்தது. அவர்கள் அவைகளைக் கெட்டுப்போகாதவண்ணம் உப்பில் போட்டு வைத்திருந்தார்கள். புதுக்காய் கறிகளும் பழங்களும் சாப்பிடக்கிடையாமையினால் அவர்கள் 'ஸ்கோர்வி' என்னும் கொடிய நோயால் வருந்தினார்கள். பக்லாண்டு துரைமகள் பின்வருங் கதையை எடுத்துச் சொல்லுகின்றாள்.

அந்தக்காலத்தில் ஒருகப்பல் பெருந்தொகையான சனங்களோடு இங்கிலாந்தை விட்டுப் புறப்பட்டு ஒன்பது மாசம் வெளியே இருந்தது. அது திரும்பி ஊருக்கு வந்தபோது 626 பேர் 'ஸ்கோர்வி' என்னும் நோயினால் இறந்துபோய்விட்டார்கள். அந்தக் காலத்தில் கப்டின் கூக் (Captain Cook) என்று பெயர் பெற்றவரொருவர் இருந்தார். அவர் கூலிவேலைசெய்யும் ஓர் அங்கிலேயனின் பிள்ளை; மிகவுங் கெட்டிக்காரர். பூமியைச் சுற்றி முதன் முதல் கப்பல் ஓட்டிவந்து அது கிழக்கு மேற்காக உருண்டையா யிருக்கின்றதென்று திருஷ்டாந்தப் படுத்தினவர் அவரே. அவர் மிகவும் இரக்கமுள்ளவர்; தனது கப்பற்காரர்கள் 'ஸ்கோர்வி' நோயினால் அதிகம் வருந்துவதைக் காணப் பொறுக்கமாட்டார். அந்த நோயை எவ்விதமாகக் காத்துக்கொள்ளலாமென்று கண்டுகொள்ளத் தீர்மா

னித்தார். காய்கறி பழவர்க்கங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிடுபவர்கள் 'ஸ்கேர்வி' யினால் ஒருபோதும் வருந்தாதிருத்தலைக் கண்டார். இங்கிலாந்துதேசத்தில் காய்கறி பதார்த்தங்களுள் மலிவானது உருளைக் கிழங்கு; நூற்றுக்கணக்கான மனிதருக்கு அநேக மாதச் சாப்பாட்டுக்குப் போதுமானவளவு உருளைக் கிழங்கு கப்பலில் கொண்டுபோக அவரால் முடியாது; இலமன் பழச் சாற்றில் 'பொட்டாஷ்' அதிகம் இருப்பதனால் அந்தச் சாற்றைக் கொடுத்துப் பார்ப்போமென்று எண்ணினார். இந்த இலமன்பழம் எலுமிச்சம் பழம்போலேயே இருக்கும். கப்டின் கூக்குத் தன்னுடைய கப்பற்காரர்களுக்கு இலமன் பழச் சாற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் கரைகண்ட இடங்களில் காய்கறி பழவர்க்கங்களைச் சாப்பிடும்படி அவர்களைக் கரைக்கு அனுப்புவார். இந்தக் கப்பல்யாத்திரை முடிய மூன்றுவருஷம் சென்றன; அதற்குள் நாலுபேர்மாத்திரந்தான் ஸ்கேர்வி நோயினால் இறந்தார்கள். இலமன்பழச்சாற்றிலும் காய்கறி பழவர்க்கங்களிலுமுள்ள பொட்டாஷ் அவர்களை உயிரோடிருக்கச் செய்தது."

இல்லக்கிழத்தியாகிய நீ உன்னுடைய வீட்டிற் செய்யும் சாப்பாடுகளில்,

(1) தேகத்திற்குக் கொழுமைசெய்து அதனை வெப்பமாய் வைத்திருத்தற்கேற்ற கரிசம்பந்தமான உணவுப்பொருளும்,

(2) தசை நரம்பு மூளைகளை வளர்த்து உடலுக்குப் பலந்தருதற்கேற்ற நைற்றிரோஜின் சம்பந்தமான உணவுப்பொருளும்,

(3) இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து எலும்பிற்கு உறுதி பயப்பதற்கேற்ற பிருதிவி சம்பந்தமான உணவுப் பொருளும் இருக்கும்படி செய்துகொள்

5. குடிப்பன.

குடிப்பனவற்றுள் இயற்கைப்பொருள் இரண்டு; அவை:—

நீரும்,
பாலும்.

செயற்கைப் பொருள்களுள் முக்கியமானவை:—

தேத்தண்ணீர்,
காப்பி,
மதுபானம்.

இயற்கைப்பானம்: நீர். — உணவுப்பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும் நீரே முக்கியமானது. மற்றைய உணவுகளின்றிப் பல வாரங்கள் நாம் உயிரோடிருக்கலாம்; குடிப்பதற்கு நீரில்லாதுபோனால் சில தினத்துள் இறந்துவிடவேண்டும். முதலில், நீங்கள் குடிக்கும் சலம் எங்கிருந்துண்டாகின்றதென்பதைப் பாருங்கள். இதைப்பற்றி நீங்கள் முன்னமே படித்திருக்கிறீர்கள். இரண்டாவதாக, குடிக்கும் நீரை எவ்விதமாகச் சுத்திசெய்யலாமென்று கவனியுங்கள்; ஏனெனில், நாம் மேலே கண்டவண்ணம், நன்றாய்த் தெளிந்து தளதளவென்று விளக்கமாயிருக்கிற நீரிலும் நச்சு வாயுவும் பொருள்களும் இருக்கும்.

நீரைச் சுத்திசெய்யும் வழி: கொதிப்பித்தல்.— நீரைச் சுத்திசெய்வதற்குச் சிறந்தவழி அதனைக் கொதிப்பிப்பதே. வடிகருவி நீரிலுள்ள அழுக்குகளில் மண்ணும் வாயுவும் முதலான சிலவற்றை மாத்திரந்தான் போக்கும். கொதிப்பிப்பது நீரிலுள்ள புழுவர்க்கங்களின்

சிறு முட்டைகளையும் செடிகளின் கொட்டைகளையும் அழிப்பதுமன்றி, அழிக்காது விடப்பட்டால் விஷபேதி காய்ச்சல்முதலான நோய்களைத் தருவனவாகிய வியாதிமூலங்களையும் மற்று நஞ்சுகளையும் நாசஞ்செய்யும். ஆகையால் இந்தியாவில் உள்ள வெந்நீர் குடிக்கும் வழக்கம் மிகவும் நல்லது. அந்த நீர் நன்றாய்க் கொதிக்கக் காய்ச்சினதென்பது நிச்சயமாய் இருக்கவேண்டும். நீரைச் சுடவைத்தல் மாத்திரம் போதாது; ஏனெனில், அதற்கு வேண்டிய சூடு நீரிலுள்ளனவாக மேற்சொல்லப்பட்ட முட்டைகளையும் கொட்டைகளையும் நாசம்செய்யப் போதாது. இவைகளெல்லாம் அழிவதற்கு நீரை நன்றாய்க் கொதிக்கும் வரையும் காய்ச்சிச் சற்றுநேரங் குமிழிகொள்ள விடவேண்டும். கால்மணிநேரம் குமிழிகொண்டு கொதிக்கும்படிவிடுவது நல்லது.

வடித்தல்.—பலவகையான நீர்வடிகள் விற்கின்றன. மூங்கிலாற் செய்யப்பட்ட காலின்மேல் ஒன்றின்மேலொன்றாக மூன்றுசட்டிகளை வைத்திருப்பது மிகவும் சுலபமும் சிறந்ததும். இந்தச் சட்டிகளொவ்வொன்றற்கும் மூடிவேண்டும். முதலாம் இரண்டாம் சட்டிகளின் அடியிலும் இரண்டாம் மூன்றாம் சட்டிகளின் மூடிகளிலும் சிறு துளைகள் இருத்தல்வேண்டும். மேற்சட்டியிலும் இரண்டாம் சட்டியிலும் பெரும்படையாகக் கரியும் மணலும் இடு. பின்னர் மேற்சட்டியில் நீர்விடு; அது அந்தப் படைகளின்வழியாக ஊறி அடிச்சட்டியில் ஒழுகும். நீரை முன்னரே சுடவைத்து அதன்பின் வடிகட்டலாம், அல்லது வடிகட்டினபின் சுடவைக்கலாம். இந்துக்கள் நீரைச் சுடச்சுடக் குடிப்பதனால் அதனை வடிகட்டினபின் சுடவைப்பது சுகமாயிருக்கும். உண்ணுகின்ற நீரெல்லாம் கொதிக்கக் காய்ச்சினதாக இருக்கவேண்டுவது

மிகவுமவசியம். இரண்டும் செய்வதற்கு உனக்குக் காலம் போதாதுபோனால் வடிகட்டுவதை விட்டு விடு; கொதிக்கக் காய்ச்சுவதைமாத்திரம் ஒருபோதும் விடாதே.

தாகத்துக்கு வெந்நீர்.—மேலே சொன்ன நியாயத்தினாலும், தண்ணீரைவிட வெந்நீர் எப்போதும் தாகத்தை நன்றாய்த் தவிர்ப்பதனாலும் இந்தியாவில் தாகத்துக்கு வெந்நீரையே சாப்பிடும் வழக்கம் மிகவும் நல்லது. ஆயினும் சுடவைத்த நீர், அதிலுள்ள காற்றெல்லாம் போய்விடுவதனால், சுடவையாத நீரைப்போல உற்சாகங்கொடுப்பதன்று. கொதிக்கின்ற நீரில் மேற்கிளம்பும் ஒவ்வொரு குமிழியிலும் காற்றுண்டு. அது குமிழிகள் தகர்ந்துபோக வெளிப்பட்டு விடுகின்றது. அதனால் நீர் நெடுநேரம் கொதித்துக்கொண்டிருக்குமாயின் அதிலுள்ள காற்றெல்லாம் வெளியே போய்விடும். காற்றில்லாத நீரின் சுவை பிரியமில்லாதிருக்குமாயின் அந்த நீரை ஒரு கலத்திலிருந்து மற்றொரு கலத்தில் விரைவாக மாறிமாறி ஊற்று. அப்போது சிறிது காற்று அந்த நீரோடு கலந்து மறுபடியும் அதற்கு உற்சாகமான சுவையைக் கொடுக்கும்.

தாகம்.—சிலர் தாகமானபோதெல்லாம் நீரைச் சாப்பிடுவது சுகத்திற்கீனமென்றும் மிருகங்களையும் அப்படியே வேண்டியபோதெல்லாம் நீர் குடிக்கவிடலாகாதென்றும் எண்ணுகிறார்கள். பொதுவாகச் சொல்லுமிடத்து இது தவறு. அடிக்கடி வெறுந்தண்ணீரைப் பெருமளவினதாகக் குடிப்பது கெட்டது; இந்த உஷ்ணமான தேசத்தில் அந்தவிதமான கெட்ட பழக்கத்தை ஒருவர் கற்றுக்கொள்ளாதபடி கவனமாயிருக்கவேண்டும். கஷ்டமான வேலைகள் செய்தவுடனே குளிர்ந்தசலம் சாப்பிடுவது மிகவும் பொல்லாதது. நீ ஓடி அல்லது விளையாடி உடல் வெப்பமடைந்திருக்

கும்போது குளிர்ந்த சலத்தை அதிகமாய்ச் சாப்பி டாதே. குளிர்ந்த சலத்தைத் தாகம் அடங்கும் வரையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடு, அல்லது வெந்நீரைச் சாப்பிடு. சாதாரணமாய்ச் சலஞ் சாப்பிடுவது ஒருபோதும் தீங்கு விளைக்காது; அதைக் குழந்தைகட்கும் பயமின்றிக் கொடுக்கலாம்.

விலங்குகளின் தாகம். — குதிரை கழுதை நாய் பூனை இவைகளுக்குள்ள இரைப்பை நமக்குள்ள இரைப்பையினும் சிறிது. அதனால் அவைகளுக்குத் தண்ணீர் அடிக்கடி வேண்டியிருக்கும்; அவைகளை அப்படிக் குடிக்க விடவேண்டும். வழிப்போக்கர்கள் தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ளக்கூடிய நீர்நிலைகள் இப்போது சென்னையிலும் மதுரையிலும் இந்தியாவிலுள்ள மற்றைய பட்டணங்களிலும் கட்டப்படுகின்றன. சில நீர்ப்பந்தர்களிலே குதிரைகளுக்கும் ஒரு தொட்டி யிருக்கின்றது. இது மிகவும் நல்லது: அந்தவிதமான தொட்டிகள் இன்னும் அதிகம் வேண்டும்; அவைகள் சிறு மிருகங்களுக்கும் எட்டக்கூடியவைகளாய்ப் பதிவாயிருக்கவேண்டும். இந்த உஷ்ணமான தேசத்தில், புழுதிநிறைந்த தெருக்களில் நெடுந்தூரம் ஓட்டிக்கொண்டு போகப்படுகின்ற பசு நிரைகளும் ஆட்டு மந்தைகளும் தாகத்தினால் மிகவும் வருத்தப்படவேண்டியிருக்கும். அவைகள் மிக்க அழுக்கான தண்ணீரைக் குடித்துத் தங்கள் தாகத்தைத் தீர்க்க முயல்வதை யாவரும் காணலாம். அவைகளை ஓட்டிக்கொண்டு போபவர்கள் அவைகளைச் சுத்தமான குளத்திலாவது ஆற்றிலாவது தண்ணீர்ப்பந்தலிலுள்ள தொட்டியிலாவது நல்ல தண்ணீர் உள்ளவிடத்தில் குடிக்க விடவேண்டும். மாட்டுவண்டி யோட்டுபவர்கள் தங்கள் மாட்டிக்குத் தண்ணீர் காட்டுவதில்

மிகவும் கவனவீனமாய் இருக்கிறார்கள். தாகத்தினால் வருந்துகின்ற மாடுகள் தண்ணீரைக் கண்டவுடன் தாங்கள் வந்தவழியை விட்டுத் தண்ணீருள்ள விடத்துக்குப் பிடுங்கிக்கொண்டு ஓடும்; அதனால் வண்டி கவிழ்ந்து உள்ளேயிருப்பவர்களுக்குத் துன்பம் நேரிடும். வண்டியோட்டுபவர்கள் தங்கள் மாடுகளுக்கு நேரத்துக்குத் தண்ணீர் காட்டுவார்களானால் இந்த விதமான துன்பங்கள் நேரிடாமற் காத்துக்கொள்ளலாம்.

பால்.—இதுதான் மற்றைய இயற்கைப் பானம். புதிய பால் மிகவும் ஆச்சரியமான உணவு. அதனிடத்திலேயே, சுகத்திற்கு வேண்டிய மூன்றுவகையான உணவுகளும் உரிய அளவின்படி உள.

ஆடை உடலுக்கு வெப்பந்தரும் கரிசம்பந்தமான உணவு. ஆடையெடுத்த பால் தசை வளர்க்கும் நயிற்றிரோஜின் சம்பந்தமான உணவு. இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து எலும்பினை விளைவிக்கின்ற சுண்ணும்பும், பொட்டாசும், மற்றைய பிருதிவி பதார்த்தங்களும் பாலிலுள்ளன. இரண்டாழாக்குப் பசுப்பாலிலும் இரண்டாழாக்கு முலைப்பாலிலுமுள்ள பொருள்கள் வருமாறு:—

	பசுப்பால்.	முலைப்பால்.
நீர்	13 அவு.	14 அவுன்ஸ்.
தசைவளர்ப்பன ..	$\frac{3}{4}$,,	$\frac{3}{4}$,, க்குக் குறைவு.
வெப்பந்தருவன ..	$1\frac{1}{4}$,,	$1\frac{1}{4}$,, க்கு அதிகம்.
போஸ்பேட் அவ் லைமும் பொட்டாசும் மற்றைய பிருதிவி பதார்த்தங்களும்	$\frac{1}{2}$,,	$\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்.

இவைகளெல்லாம் பாலி லுண்மையினும் அது நீராயிருத்தலினும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவு அது ஒன்றுமே. குழந்தைகளுக்குக் கட்டியான ஆகாரங்களைச் சீரணம் செய்யும் சக்தியில்லை; ஆயினும் அவர்கள் உடல் அதிவிரைவாய் வளர்வதாதலினால் அதற்கு வெப்பந்தருதற்கும் தசைவளர்த்தற்கும் அழுக்கு நீக்குவதற்கும் பலந்தருதற்கும் தக்க பொருள்கள் வேண்டும். இவைகளெல்லாம் பால் உணவில் உள.

செயற்கைப்பானம்.

தேயிலை இந்தியாவில் அதிகமாய் உபயோகிக்கப் படுகிறதில்லை; ஆயினும் அது சிலவேளைகளில் உபயோகிக்கப்படுவதனால் இல்லக்கிழத்தி அதன் றன்மையை அறியவேண்டும். ஒரு ராத்தல் தேயிலையில் அடியில்வரும் பொருள்களெல்லா முள்ளன:—

	அவு.	கிறே.
நீர்	0	350
தீன்	0	210
கேசீன்	2	175
பரிமளதைலம்	0	52
பிசின்	2	385
சர்க்கரை	0	211
கொழுப்பு....	0	280
தானிக் ஆசிட்	4	87
பிருதிவிப்பொருள்	0	350

தீன் ஒன்றுதான் இவற்றுள் தசைவளர்க்கும் பொருள்; அதனால் தேயிலையில் வளர்ச்சிக்கிடமான பொருள் அற்பமென்பது தெரிகின்றது. தீன் நரம்புகளைச் செருக்கடையச்செய்து சனங்களை நித்திரை

விழிக்கச் செய்யும். நல்ல பலமான ஒரு கோப்பை தேத்தண்ணீரைச் சாயந்தரத்தில் ஒருவன் சாப்பிடு வானாயின் அது அவனை இரவெல்லாம் விழிக்கச் செய்வதைக் கண்டிருக்கிறோம். பரிமளதைலம் தேத் தண்ணீருக்கு நல்ல ருசியைக் கொடுக்கும். தேத் தண்ணீர் செய்யும்போது கொதிக்கின்ற நீரை அந்த இலைமேல் ஊற்றுகின்றோம்; அதைப்போட்டு நீரில் அவிப்பதில்லை. அப்படி அவித்தால் பரிமளதைலம் ஆவியாகி மேலெழும்பி வாசனை முழுதும் கெட்டுப் போம். தானிக் ஆசிட்டென்பது தேயிலையில் அதி கம் உண்டு; தோல் பதனிடுவோர் தோல் பதனிடுவ தற்குப் போடும்பொருள் அதுதான். அது மாவை யும் முட்டையையும் இறுகச்செய்து சீரணமாகாதபடி செய்யும். தேகவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய உணவிற்கு முட்டுப்பாடில்லாத செல்வர்களுக்குத் தேத்தண்ணீர் குடிப்பதனால் நன்மையுண்டாகலாம்; எளியோரும் மெலியோரும் அதிகம் வேலைசெய்பவர்களும் அதிக மாகத் தேத்தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது. அதற்குக் காரணமென்னவென்றால் தேத்தண்ணீரில் சிறிதும் வளர்ச்சிக்கேதுவான பொருள் இல்லை; அது வியர் வையையும் உண்டாக்கும். வேறுணவுடனின்றி வெ றுந் தேத்தண்ணீரைச் சாப்பிட்டால் ஒருவன் சற்று நேரம் குதூகலமாய் ஆனந்தத்தோடிருக்கலாம். அதற் குக் காரணம் அதிலுள்ள தீன் நரம்புகளைச் செருக்க டைவிப்பதே. வியர்வை முடிந்தவுடன் அவன் உட லங் குளிர்ந்து முன்னையிலும் மெலிவும் இளைப்பு மடைவான்.

காப்பி இந்தத் தேசத்தில் அதிகமாக உபயோகிக் கப்படுகின்றது. ஒரு ராத்தல் காப்பியில் அடியில் சொல்லப்படுபவைகள் உள்ளன:—

	அவு.	கிறே.
நீர்	1	407
சர்க்கரை	1	17
கொழுப்பு	1	402
கேசீன்	2	35
காவீன் அல்லது தீன்.	0	122
பரிமள தைலம்	0	1½
காவீக் ஆசிட் (பொட்டாஷ் சேர்ந்தது.)....	0	280
பிசின்	1	192
நார்	5	262
பிருதிவிப்பொருள்	1	31

இதிற்கண்டபடி காப்பியில் தானிக் ஆசிட் இல்லை; அதனால் அது அசீரணத்திற் கிடமாகாது. காவீன் என்பதும் தீன் என்பதும் ஒருபொருளே; அது காப்பி அதிக பலனுயிருக்குமாயின், நித்திரை வரவொட்டாது செய்யும். கொஞ்சமாய்க் குடித்தால் அது தேயிலையைப்போலத் தேகத்திற்கு இளைப்பைத் தீர்த்து உல்லாசத்தைக் கொடுக்கும். காப்பியிலுள்ள பரிமள தைலம் அதற்கு நல்ல சுவையைக் கொடுக்கும்; காப்பியைக் காய்ச்சிஞல் அந்த நல்ல சுவை போய்விடும். தேத்தண்ணீர் செய்யுமாறுபோலவே, அரைத்த காப்பித்தூளின்மேல் கொதிக்கின்ற நீரைவிட்டுக் காப்பி செய்யவேண்டும். தேத்தண்ணீரைப்போலக் காப்பி வியர்வை உண்டுபண்ணுது. ஆகவே அது மெலிவுசெய்வதன்று; வறியவர்க்கும் கடுந்தொழிலாளிகட்கும் ஆனுலும் சரி, செல்வர்களுக்கும் சோம்பேறிகட்குமானுலுஞ் சரி, அது யாவர்க்கும் நல்லது. ஆயினும் தேகவளர்ச்சிக்குத் தக்கபொருள் அதில் அதிகமில்லை. பிரான்சிலும் ஜர்மனியிலும் வேலைகாரரெல்

லாம் காலையிலும் மாலையிலும் காப்பி சாப்பிடுவார்கள். அவர்கள் அதைத் தேகவளர்ச்சிக்கேற்ற பானமாகச் செய்துகொள்ளுவார்கள். எப்படியென்றால், ஒரு கோப்பையில் அரைவாசிக்குமாத்திரம் காப்பி விட்டு மற்றரைவாசிக்குக் கொதிக்கக் காய்ச்சின நல்ல பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக்கொள்ளுவார்கள்.

குடிவகை. — இந்தத் தேசத்துச் சனங்கள் குடிவகை சாப்பிடுவது அருமை; அவர்கள் அப்படிக் குடிக்காமலிருப்பது மிகப்பெரிய நன்மை. வருத்தமாயிருக்கும்போதும், பனியிலும் மழையிலும் நனைந்து வேலைசெய்யவேண்டிய அதிக குளிர்ந்ததேசங்களிலும், பிறந்தி, விஸ்க்கி, றம், சாராயம், கள்முதலிய குடிவகைகளைக் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிடுவது நன்மை செய்யலாம். அடிக்கடி அளவுக்கு மிஞ்சிக்குடித்தால் குடிவகை சுகத்திற்குப் பெருங்கேடு விளைக்கும். அவை சீரண சக்தியைக் கெடுத்து, இரத்தோட்டத்தைத் தடுத்து, நரம்புகளையும் அழிவு செய்யும். அடிக்கடி அதிகமாய்க் குடிவகை சாப்பிடுபவர்கள் 'மயக்க நடுக்கம்' என்கின்ற வியாதியால் துன்பப்படுவார்கள். அவர்களுடைய நரம்புகள் மிகவும் மெலிவடையும். அதனால் அவர்கள் ஒரு சிறு சத்தத்தைக் கேட்டபோதும் நடுங்குவார்கள். அவர்களுடைய மனம் முழுதும் பயங்கரமான நினைவுகள் நிறைந்திருக்கும். அவர்கள் பாம்பு புலிமுதலான பயங்கரமான மிருகங்களைத் தாங்கள் தங்கள் பக்கத்தில் காண்பதாக எண்ணுவார்கள். நித்திரையில் கனாக்கண்டு அதனால் பயந்து விழித்துக்கொள்ளுவார்கள். அவர்கள் போசனத்தில் விருப்பமில்லாதவராய் இடையறாத தாகத்தினால் வருந்தித் தங்கள் வருத்தத்திற்குக் காரணமாகிய குடிவகைகளையே பெயர்த்தும் பெயர்த்தும் சாப்பிடுவார்கள். உவைனும், பீரும்,

மற்றைய குடிவகைகளைப்போல் அவ்வளவு துன்பஞ்செய்வனவல்ல; ஆயினும் அவைகள் நல்ல சுகத்தோடிருப்புவர்களுக்குத் தேவையானவையல்ல; அன்றியும் அவைகள் அவற்றைப் பாவித்திராத இத்தேசத்தாரால் சாப்பிடப்படுமாயின் துன்பத்தை விளைவிக்கும்.

6. சமையலிலக்ஷணம்.

உணவைச் 1. சுவையுள்ளதாகவும், 2. சீரணமாகுந் தன்மைத்தாகவும், 3. தேகவளர்ச்சிக் கேற்றதாகவும் செய்வதற்கு நாம் சமையல் செய்கிறோம். சமையல் செய்வதனால் அதிக சுவையும் எளிதில் சீரணமாகுந் தன்மையும் அடையாத பொருள்களெல்லாம் பச்சையாகவே உண்ணப்படும்; இதற்குதாரணம் திராக்ஷைப் பழம் மாம்பழம் வெற்றிலை முதலியன.

உணவைச் சுவையுள்ளதாய்ச்செய்யும்படி சமை.—ஒவ்வோருணவுப்பொருளும் வெவ்வேறு சுவையுடையது. கத்தரிக்காய் வெண்காயத்தைப் போலவும், பால் தேத்தண்ணீரைப்போலவும் சுவைப்பதில்லை. இந்தச் சுவை அதிக வெப்பத்தாலும் நெடுநேரம் வெப்பத்திலிருப்பதாலும் விரைவிற் கெட்டுப்போம். அதனால் மெதுவாக 180 டிக்கிறி அளவுள்ள வெப்பத்தில் உணவு சமைக்கப்படவேண்டும். 212 டிக்கிறியில் நீர் கொதிக்கும்; இந்தச் சூடு நெடுநேரமிருக்குமாயின் அநேக உணவுகளின் மென்மையான சுவை அழிந்துவிடும்.

உணவைச் சீரணமாகுந் தன்மையுடையதாய்ச் செய்யும்படி சமை.—நயிற்றிரோஜின் சம்பந்தமான உணவுகளிலெல்லாம் ‘குளூற்றன்’ (gluten) அல்லது ‘அல்பூமன்’ (albumen) என்று சொல்லப்படும் ஒரு பொருளுண்டு. முட்டையின் வெள்ளைக்கருவும் அது

வும் ஒரேபொருள். அது 212 டிக்கிறி அளவுள்ள வெப்பத்தில் இறுகிப்போகும். அப்படி இறுகிப்போனால் அது எளிதில் சீரணமாகாது. ஆகையால் உணவைச் சீரணமாகும்படி செய்வதற்கு மேலே சொன்னபிரகாரம் 180 டிக்கிறி உள்ள வெப்பத்தில் சமையல் செய்தல்வேண்டும். உதாரணமாக, முட்டையை வெள்ளைக்கரு அதிகமாய்க் கடினமாகாது சற்றே இறுகவும் சிவப்புக்கரு மென்மையா யிருக்கவும் அவிப்பதற்கு, முட்டையைக் கொதிக்கின்ற நீரையுடைய ஒரு சட்டியில் போடு; சட்டியை மூடியால் மூடி அதை அடுப்பினின்றும் இறக்கி நீராறிப்போகாதிருக்கும்படி அடுப்பிற்குச் சற்றே கிட்டவை. முட்டையைச் சட்டிக்குள் ஐந்து நிமிஷம் இருக்கவிட்டுப் பின்பு வெளியே எடு. கொதிக்கின்ற நீரில் போடப்பட்டபோதும் முட்டை குளிர்ந்திருந்தபடியால் நீரின் வெப்பத்தை 212 டிக்கிறியிலிருந்து 180 டிக்கிறிக்குக் குறைத்துவிட்டது.*

உணவைத் தேகவளர்ச்சிக் கேற்றதாகும்வண்ணம் சமையல் செய்.—உணவிலுள்ள பொருள்களுள் தேகவளர்ச்சிக் கநுகூலமானவை சற்றும் புறம்பே போகாதபடி காத்துக்கொள்வது சமையல் செய்வதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டியது. சமையல் செய்யும்போது உணவிலுள்ள, தேகத்துக்கு வெப்பந்தருவனவும், தசை வளர்ப்பனவும், இரத்தஞ் சுத்தி செய்வனவுமான பொருள்களைப் புறம்பே போகவிட்டால் நீ கொடுக்கும் உணவு உன் வீட்டிலுள்ளாருக்கு வளர்ச்சிக் கிடமின்றித் தேய்விற்குக் காரணமாகும். சில வருடங்களுக்கு முன்னே லண்டன் நகரத்தில் பட்டாளங்களில் வசித்துக்கொண்டிருந்த காலாட்

* இதைப் பிள்ளைகள் முன்னிலையில் செய்துகாட்டி வெப்பத்தின் குறைவை வெப்பளவு கருவியினால் அளந்து காட்டவேண்டும்.

சேனைகள் இவ்விதமான சாரம்போன உணவைப் புசித்ததனால் பட்டினியால் இறந்துபோகத்தக்கவர்களானார்கள். அவர்கள் நாளுக்குநாள் தேய்ந்து பலங்குன்றிவந்தார்கள்; ஒவ்வொருநாளும் முதல்தரமான ஆட்டிறைச்சி வாங்கி அவர்களுக்கு உணவாகக் கொடுக்கப்பட்டுவந்ததனால் அவர்கள் இளைத்துப்போனதற்குக் காரணம் ஒருவருக்குந் தெரியவில்லை. கடைசியாய், அந்த இறைச்சியிலுள்ள தேகவளர்ச்சிக்கேதுவான பொருள்களெல்லாந் தண்ணீரில் வடிந்துபோகும்வரைக்கும் அதைச் சமையற்காரி அடுப்பில் வைத்து அவித்துவந்தாளென்று தெரியவந்தது. அவிந்ததன்பின்பு அந்தத் தண்ணீரைச் சமையற்காரி ஊற்றிவிடுவாள்; சாரமெல்லாம் போன சக்கையைமாத்திரம் காலாட்படைகள் சாப்பிட்டுவந்தார்கள். உருளைக்கிழங்கையும் மற்றைய காய்கனிகளையும் இவ்விதமாகவே தத்தஞ் சுவைகளையும் தேகவளர்ச்சிக்குக் காரணமான பொருள்களையும் இழந்துபோகாதபடியாகவாவது அல்லது அவைகள் எல்லாவற்றையும் இழந்துபோம்படியாகவாவது சமையல் செய்யலாம். உருளைக்கிழங்கையாவது எந்தக் காய்கறியையாவது முதலில் தண்ணீரில் கழுவவேண்டும்; அப்போது அதன் தோல் உரிந்துபோகாதபடி கவனமாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டு மூன்று நிமிஷத்துக்குமேல் எந்தக் காய்கறிகளையாவது தண்ணீரில் இருக்கவிடாதே. அப்படிவிட்டால் அவற்றின்தோல் நெகிழ்ந்து சாரமெல்லாம் வெளியே வந்துவிடும்.

உருளைக்கிழங்கின் புறந்தோல் கார்க்குப் (cork) போன்ற ஒரு பொருளாலானது. இந்தத் தோல் கிழங்கின் சாரத்தைப் புறம்பே போகாதபடி காத்துக்கொள்ளுகின்றது. உருளைக்கிழங்கு அவியும்வரையும் அதன் தோலை உரிக்கக்கூடா தென்பதற்குக் கார

ணம் இதுதான். உருளைக்கிழங்கிலேயே முழுவதும் சீவிக்கின்ற அயர்லாந்து தேசத்தார் அதைச் சமைக்கும்போது தோலுடனேயே போட்டுச் சமைப்பார்கள். ஒரு சட்டி கொதிக்கின்ற நீருக்குள் உருளைக்கிழங்கைப் போட்டுச் சட்டியை அடுப்பில் சற்று நேரமிருக்க விடு. நீரின் வெப்பம் அந்த உருளைக்கிழங்கின் புறந்தோலுக்குக் கீழேயிருக்கின்ற உள்தோலிலுள்ள அல்பூமனை இறுகச்செய்து விடும். அப்போது உருளைக்கிழங்கின் சாரமும் அதிலுள்ள உப்பும் உள்ளே தடுக்கப்பட்டுப்போம்; ஏனெனில் அவைகள் இறுகின அல்பூமன் வழியாக வெளியே செல்லமாட்டா. சட்டியை அடுப்பில் நின்றும் இறக்கி அதன் வெப்பம் 180 டிக்கிறி இருக்கும்படியாக அதன் பக்கத்தில் வை. சட்டியை ஒரு மூடியால் மூடி நெருப்பின் பக்கத்திலேயே முக்கால் மணிநேரம் இருக்கும்படி விடு. அப்போது உருளைக்கிழங்காலுஞ் சரி மற்றெந்தக் காய்கறியாலுஞ் சரி சமைக்கப்பட்டுவிடும். உருளைக்கிழங்கை முதலிலேயே உரித்துக் கொதிக்கிற நீரில் 20 நிமிஷம் போட்டு அவித்தால் அது சீக்கிரத்திலே அவிந்துபோம்; ஆனால் அப்போது அதிலுள்ள தேகவளர்ச்சிக் கேதுவான பொருள்களெல்லாம் நீரில் உருக்கப்பட்டு அதின் சுவையும் கெட்டுப்போய் விடும். உருளைக்கிழங்கவித்தநீர் நஞ்சு; அதனை ஊற்றி விடவேண்டும். குழம்பு அல்லது குழம்பாய்ச் சாப்பிடப்படுகின்ற வேறு உணவு செய்யும்போது பொருள்களின் சாரங்களையெல்லாம் அதிலிறங்கும்படி செய்யவேண்டியது உன் கடமை. ஆகையினால் இவ்விதமான கறிகளுக்கு முன்சொன்னதற்கு எதிரான மாதிரியாகச் சமையல் செய்யவேண்டும். ஒரு சட்டிகுளிர்ந்த நீருக்குள் உணவுப்பண்டங்களைப் போட்டு அடுப்பில்

வைத்து மெதுவாகச் சூடுகாட்டு. வெப்பத்தை 212 டிக்கிறிக்கு ஏறும்படி விட்டுவிடாதே. இதனால் பொருள்களுள் உள்ள அல்பூமன் இறுகாதிருக்கும்; அப்போது சாரங்களைத் தடுத்துவைக்க ஒன்றுமில்லாமையால் அவையெல்லாம் வெளியில் எளிதாய் ஓடிவிடும். இவ்விதமான உணவில் ஒன்றும் கழித்துவிடப்படாமையால் அதிலுள்ள தேகவளர்ச்சிக் கேதுவான பொருள்களெல்லாம் எளிதில் சீரணமாகுந் தன்மையவாக வந்துவிடுகின்றன. புதிதாகச் சமையல் செய்பவர்கள் ஒவ்வொருவரும், இயலுமாயின், தராசும், வெப்பளவியும், கடிகாரமும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல பழக்கத்தினால் ஒருத்தி இவைகளெல்லாமில்லாமலே சமையல் செய்யலாம்; இவைகள் இருக்குமாயின் உணவுகளை அடிக்கடி கெட்டுப்போகவிடாள்.

7. நெருப்பும் வெளிச்சமும்.

விறகு. — தென்னிந்தியாவில் வெப்பத்திற்காக நெருப்பு வேண்டியதில்லை. காய்ச்சுவதற்கும் சமைப்பதற்குமே வேண்டும். விலைகுறைவான விறகு உலர்ந்த சுள்ளியும் சருகும் உமியும் வரட்டியுமாம். எளிய சனங்கள் இவைகளைத் தாங்களே தேடிக்கொள்ளுவார்கள்; அவர்கள் விறகுக்காக வேறுபணம் செலவழிப்பதில்லை. பணக்காரர் கட்டையும் கரியும் விலைக்கு வாங்குவார்கள். முந்தினவற்றைப் பார்க்கிலும் இவைகள் நல்ல நெருப்புக் கொடுக்கும்; ஏனெனில் இவை அதிக வெப்பத்தையும் குறைந்த புகையையும் தரும். வேறு விறகு கிடைக்குமாயின் வரட்டியை அடுப்பெரிக்கக்கூடாது; வரட்டி தட்டுகின்ற சாணியைப் பூமிக்கு எருவாகப் போடவேண்டும். வரட்டி உபயோகப்படுத்தும் உழவர் ஒவ்வொரு

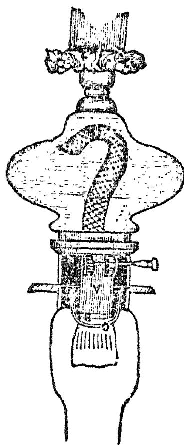
வரும் உண்மையாய் நோக்குமிடத்து வீண் செலவு செய்பவர்களே. அவர்கள் விறகுக்காகப் பணமொன்றுஞ் செலவழிக்காதது மெய்; ஆயினும் அவர்கள் வயல் விளைவு குறையும்; அதனால் அவர்கள் விறகுக்காக வேண்டிய பணத்தைப்பார்க்கினும் அதிக பண நஷ்டமடைவார்கள். நெருப்பு மூட்டுவதற்கு நாட்டுப்புறத்தில் சிலவிடங்களில் இன்னும் தீத்தட்டிக் கல்லும் பஞ்சும் உபயோகப்படுகின்றன; பட்டணங்களிலும் அநேகங் கிராமங்களிலும் நெருப்புக்குச்சு உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிறையன்றும் மேயும் (Bryant and May) செய்கின்ற பாதுகாவல் நெருப்புக்குச்சே நல்லது. அது பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது; பெட்டியில் உராய்ஞ்சினாலன்றி வேறு விதமாக நெருப்புப் பிடிக்கமாட்டாது. குழந்தைகளுக்கும் அறிவில்லாதாருக்கும் நேரிடக்கூடிய அபாயங்கள் இதனால் விலக்கப்படுகின்றன.

நெருப்புக்குச்சும் விறகும் ஈரமில்லாத இடத்தில் இருக்கவேண்டும்; குளிர்காலத்திலும் மழைக்குப் பிற்பாடும் அவைகளை வெயிலில் உலரவைக்கவேண்டும்.

வெளிச்சம்.—விளக்குகளுக்கு மணிலாக்கொட்டை (வேர்க்கடலை) எண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய், கிரூசின் எண்ணெய் இவைகள் பெரும்பாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவைகளில் மணிலாக்கொட்டைஎண்ணெயும், ஆமணக்கெண்ணெயும், கீழ்த்தரமான கிரூசின் எண்ணெயும் மிகவும் விலை குறைந்தன; அவை நல்ல வெளிச்சங் கொடா; கெட்ட நாற்றம் தரும். கீழ்த்தரமான கிரூசின் எண்ணெய் அதிக சூடுகண்டால் வெடிக்கும். தேங்காய் எண்ணெய் அழகிய சாந்தமான வெளிச்சம் கொடுக்கும்; அது அதிகப் பிரகாசமாயிராது. நல்ல கிரூசின் எண்ணெய் ஒரு நாற்றமும் வீசாது, சீக்கிர

மாக வெடிக்கவுமாட்டாது. அதன் வெளிச்சம் கண்ணுக்குக் கெடுதி என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள்; விளக்கின் கண்ணாடி மந்தமானதாயிருந்தால் இந்தக் குற்றம் நீங்கிவிடும். கண்ணாடிக்குமேல் ஒரு வர்ணக்கடுதாசியையும் மறைவாகப் போட்டுக்கொள்ளலாம். நல்ல கிரேசின் எண்ணெய் அதிகவிலை. சென்னபட்டணத்தில் நல்ல கிரேசின் எண்ணெய் ஆறு கலன் எட்டரை ரூபாயும் கெட்ட எண்ணெய் ஆறு கலன் இரண்டரை ரூபாயும் விற்கின்றது. கெட்ட கிரேசின் எண்ணெயினால் பெரிய அபாயங்கள் இந்தியாவில் நேரிடுவதனால், ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரியும் அதை உபயோகிப்பதற்குமுன் சோதித்தறிவது தக்கது. அதைப் பின்வருமாறு சோதிக்கலாம். நன்றாய்க் கொதிக்கின்ற நீரில் ஒரு ஆழாக் கெடுத்து அவ்வளவு குளிர்ந்த நீரோடு கலந்து அதன்மேல் கால்துலே அல்லது ஒரு தேய்க்கரண்டி கிரேசின் எண்ணெய் விடு. அதன்பின் ஒரு நெருப்புக் குச்சைக் கொளுத்தி எண்ணெயைப் பற்றவை. பற்றுமாயின் அவ்வெண்ணெய் தீங்குக்கிடமானது; அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஒவ்வொருநாளும் விளக்குகளைத் துடைத்துத் திரியைத் திருத்தவேண்டும். இந்தியாவிலுள்ள வீடுகளில் சீமைவிளக்கு இப்போது அதிகமாய் உபயோகிக்கப் படுகின்றமையால், அதனைப் பாவிக்கும் முறைமை வீட்டுக்காரிக்கு நன்றாய்த் தெரிந்திருக்கவேண்டும். சட்டென்று சுட்டாலாவது குளிர்ந்தாலாவது கண்ணாடியாற்செய்த விளக்கு மூடியும் சிமினியும் வெடித்துப்போம். அப்படி வெடிக்காமற் செய்வதற்கு சிமினி முதலியவைகளைத் தண்ணீரில் போட்டு அவைகள் ஒன்றோடொன்று அடிபடாமலிருக்க வைக்கோலாவது உமியாவது அணைகட்டி, நீரை மெதுவாகக் கொதிக்கச்செய்து

பின்னரும் மெதுவாக ஆறும்படி விடவேண்டும். சாதாரணமாக உபயோகிக்கும் கிரேசின் விளக்கின் செய்கை பின்வரும் படத்தில் விளக்கப்படுகின்றது.



திரி தட்டையாயிருக்கின்றது; அதை A குறியிடப்பட்ட முறுக்காணியினால் உயர்த்தவும் பதிக்கவுங் கூடும். இந்தத் திரி B குறியிடப்பட்ட வாய்க்குச் சரியான அளவினதாயிருக்கவேண்டும். அது வாயினளவிற்குப் பெரிதாயின் அதை உயர்த்தலும் பதித்தலும் முடியாது; சிறிதாயின் அதற்கும் வாய்க்கும் இடையிலுள்ள நீக்கல் வழியாகக் காற்று உட்புகுந்து விளக்கின் சுடரை அசையும்படி செய்யும். திரியை வாயின் அளவிற்குச் சரியாயிருக்கப் பார்த்துக்கொள். விளக்கெரிந்து கொண்டிருந்ததன்பின் திரியின் நுனியில் திரி யெரிந்த கரி

வளையமாகத் தங்கியிருக்கும். விளக்கைத் துடைக்கும்போது இதை ஒரு கந்தைத்துணியினால் நசுக்கியாவது இதற்கென்று வைத்திருக்கும் கத்தரிகையினால் வெட்டியாவது எடுத்துப்போடவேண்டும். திரியின் விளிம்பு சரிநேராயிருக்கவேண்டும்; இல்லையாயின் விளக்குப் புகைக்கும். விளக்குகளைப் பகற்காலத்தில் துடைக்கவேண்டும்; பொழுது பட்டபின் துடைக்கலாகாது. விளக்கின் வெளிப்புறத்தில் எண்ணெயை ஊற்றிவிடாதபடி கவனமாயிரு. அப்படி ஊற்றிவிட்டால் அந்த எண்ணெய் காற்றோடு சேர்ந்து கெட்ட நாற்றத்தைக் கொடுக்கும். ஒவ்வொருநாளும் விளக்கிற்கு எண்ணெய் விடவேண்டும். எண்ணெய்த் தாழி நிறையாதிருக்குமாயின் காற்று அதற்குட் சென்று சுடரை அசையும்படி செய்யும்.

விளக்குக் கொளுத்தினஉடனே திரியை வாய்மட்டத்திற்கு நன்றாய்ப் பதித்து அதன்பின் சிமினியையும் மூடியையும் போடு. மெதுவாகத் திரியை உயர்த்திச் சுடரைப் பெருக்கப்பண்ணு. திடீரென்று சுடரைப் பெருப்பித்தால் கண்ணாடிச் சிமினி அதிவிரைவாய்ச் சூடுபிடித்து வெடித்துப்போம். வாரத்துக்கொருதரம் விளக்குகளுள் விட்ட எண்ணெயை எடுக்கவேண்டும். வெளியே எடுத்த எண்ணெய் பச்சையாயும் அழுக்காயும் இருக்கும். விளக்கின் உள்ளும் புறம்பும் சோடாத்தூள் போட்டு வெந்நீர்விட்டுக் கழுவித் துடைத்துப் பின்பு புது எண்ணெய் விடு.

8. உடுப்பு.

உலகத்திலுள்ள உயிருள்ள பொருள்களுள் ஏறக்குறைய எல்லாவற்றிற்கும் இயற்கையாக ஒரு போர்வை உண்டு. விலங்குகளுக்கு மயிர் செறிந்த தோலும், பறவைகளுக்கு இறகும், மீன்களுக்குச் செதி

ளும் உண்டு; நமக்குப் போர்வை நாம் செய்து கொள்ளவேண்டும். அந்தப் போர்வைதான் உடுப்பு.

தங்களுடைய உடுப்பைத் தேசத்தின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி செய்துகொண்டு மனிதர் உலகத்தில் எவ்விடத்தும் வசிக்கலாம். குளிர் தேசங்களில் சனங்களுடைய உடுப்புப் பலவாயும் தடித்த கம்பிளியிறைற் செய்துமிருக்கும். உஷ்ணதேசங்களில் உடுப்புச் சிலவாயும் மெல்லிய பருத்தி அல்லது பட்டிறைற் செய்துமிருக்கும்.

இந்துதேசத்துடை. — இந்துதேசத்துச் சனங்கள் அணிந்துகொள்ளும் உடை அவர்களுடைய வழக்கத்திற்கும் தேசத்தின் வெப்பத்திற்கும் மிகவுந் தக்கது. அது பொலிவாயும் கண்ணுக்கழகாயும் இருக்கின்றது. தேச வெப்பத்திறைல் ஆடவர்களும் பெண்களும் அணியுமுடைகள் சிலவாயும் வடிவத்தால் எளியவாயுமுள்ளன.

இந்துதேசத்துத் துணி.—முற்காலத்தில் எல்லாத் துணிகளும் இந்தியாவிலேயே செய்யப்பட்டன.

தாக்காநாட்டு மசிலின், கள்ளிக்கோட்டைத் துணி, மதுரை காஞ்சிபுரத்துப் பட்டு, இவைகளின் பெயர் இன்னும் வழங்குகின்றது: இப்போது துக்கப்படும்படி இந்தத் தொழில்கள் எல்லாம் இறந்துபோகின்றன. இந்தியாதேசத்துச் சனங்களில் பலர், கையிறைல் நெசவுசெய்த தமது தேசத்துத் துணிகளைவிட்டு, இங்கிலாந்திலிருந்து கொண்டுவரப்பட்ட பருத்தித் துணிகளால் தங்களுக் குடைசெய்துகொள்ளுகிறார்கள்.

இங்கிலாந்துதேசத்துத் துணி.—இந்தத் துணிகள் இந்துதேசத்துத் துணிகளைப்போல நல்லவைகளுமல்ல, அழகுள்ளவைகளுமல்ல, நெடுநாளைக்கு உடுக்கத் தக்கவைகளுமல்ல; யந்திரத்திறைல் நெசவு செய்

யப்பட்டமையால் விலை குறைவாயிருக்கின்றன. எளிய சனங்கள் அவற்றைவாங்குவதற்கு இது தக்க காரணம்; அதிக விலை கொடுக்கத்தக்க பணக்காரர் அவைகளைவிட்டு இந்துதேசத்துத் துணிகளை வாங்குவதனாலே உள்ளூர்த் தொழில்களை விர்த்தி செய்வாராயின் ஊருக்கு நல்லது. சில வருஷங்களாக இந்துதேசத்துத் துணிக்கு விலையில்லாமையால், மதுரை முதலிய இடங்களிலுள்ள நெசவுகாரர் மிக்க இடுக்கணடைந்து வருகின்றார்கள். சிலர் தங்கள் நெசவுதொழிலை விட்டுவிட்டு வேறு தொழில் செய்கின்றார்கள். யந்திரங்களால் நெசவு செய்யப்பட்டு இங்கிலாந்திலிருந்து வரும் துணிகள் உண்மையில் இந்துதேசத்துத் துணியைப்போல் விலை குறைந்தனவல்ல; அவைகள் கையினால் நெசவு செய்யப்பட்ட துணியைப்போல் நெடுநாளைக்குடுக்கவும் மாட்டா, சாயம் போகாமலிருக்கவும் மாட்டா.

உடை செய்தல்.—மேலே கூறினபடி இந்துதேசத்தாரின் உடை வடிவால் எளிதாயும் அதிகமாய்த் தைக்கவேண்டாததாயுமுளது. ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரிக்கும் வீட்டில் தரித்துக்கொள்ளுகின்ற ஒவ்வொரு உடையையும் வெட்டவுந் தைக்கவும் பழுதுபார்க்கவுந் தெரியவேண்டும். இதற்கு வேண்டிய தேர்ச்சி இப்போது இந்த இராஜதானியிலுள்ள ஒவ்வொரு பெண்பிள்ளைப் பள்ளிக்கூடத்திலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். பள்ளிக்கூடம் விட்டபின்பு பெண்கள் உபயோகமான தையல் வேலைகளைப் பழகிவரவேண்டும்.

குளிர்காலத்துக்குத் தக்க உடை.—இந்து தேசத்தார் அணிந்துகொள்ளும் உடை கோடை காலத்திற்குப்போல மழைகாலத்திற்கேற்றதன்று. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒவ்வொருவரும் மழைகாலத்திற்கு வேறு சட்டைகளும் உடைகளும்வைத்து அணிந்து

கொள்வார்களாயின் நோய் அதிகம் நேரிடமாட்டாது. இவைகளை மெல்லிய கம்பிளியினால் அல்லது பனையிருந்தால் பட்டினால் செய்யவேண்டும். இவைகள் வடிவில் துணியினாற் செய்யப்படுவனபோலவேயிருக்கவேண்டும். சட்டை மாத்திரம் மார்பைக் காக்கும்படி கழுத்தள வுயர்ந்ததாயும் இடையைக் காக்கும்படி துடையளவு தாழ்ந்ததாயும் இருக்கவேண்டும்.

இவ்விதமான ஒரு சட்டை அணிந்துகொள்ளாது போனால் குளிர்காலத்தில் ஒரு நல்ல கம்பிளிச் சால்வையினாலாவது உடலைப் போர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். உடலையும் காலையும் சூடுள்ளவைகளாக வைத்திருக்கவேண்டியது அத்தியவசியம். தலையைச் சூடுபடாது வைத்திருக்கவேண்டும். முதிர்ந்த வயதினருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் எளிதில் சளிப்புப் பிடிக்கும். அவர்களுக்கு மழைகாலத்தில் எப்போதும் கம்பிளியினாற் செய்த உடை வேண்டும். இங்கிலீசுகாரர் தங்கள் குழந்தைகளின் காலில்போடும் சிறிய கம்பிளிச் செருப்புக் குளிருக்கு நல்ல பாதுகாப்பு. இந்தத் தேசத்துப் பெண்குழந்தைகள் பலர் இவ்வித செருப்புச் செய்ய இப்போது பள்ளிக்கூடங்களில் பழகுகின்றார்கள். எல்லாப் பெண்களும் இது செய்யப் பழகித் தங்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் செய்துபோடவேண்டும். குழந்தைகளின் தலைக்குச் சூடாகாதென்று நன்றாயறிந்து அவைகளுக்குத் தடித்த கம்பிளித் தொப்பியாவது தலைமூடியாவது ஒருவருஞ் செய்தல் கூடாது. இந்தத் தலைமூடிகள் இங்கிலாந்து தேசத்துக்கன்றி இந்தத் தேசத்திற்கு ஏற்றவைகளல்ல.

கம்பிளித் துணிவகை.—கம்பிளித் துணி வாங்கும்போது முழுவதும் கம்பிளியினால் அல்லது பட்டினாலும் கம்பிளியினாலும் செய்தவைகளாகப் பார்த்து

வாங்கு. தாழ்ந்த கம்பிளித்துணிகள் பாதி பருத்தி கலந்து செய்யப்படும். அவைகள் விலை குறைந்தன; உடலைக் குளிரில் நின்றும் பாதுகாக்கமாட்டா; கழுவினால் தடித்து உபயோகத்துக்குக் கூடாதவைகளாய்ப் போய்விடும். கம்பிளி பார்க்கும்போது நீட்டுநூலையும் குறுக்குநூலையும் வெவ்வேறாயெடுத்து ஒன்றும் பருத்திநூலல்லவென்று பார்த்துக்கொள். கம்பிளியும் பட்டும் கலந்து செய்யப்பட்ட துணி நல்லது; அது பாரமாயிராது; நெடுநாளைக்கு உடுக்கும்; நன்றாய்க் கழுவவும் படும்.*

உடை தளர்ச்சியாயிருக்கவேண்டும். — உடைகளெல்லாம் அந்தக்கரணங்கள் முட்டுப்பாடின்றி யிருக்கவும் கால் கைகள் தடையின்றித் தொழிற்படவும் வேண்டிய அளவு தளர்ச்சியாயிருக்கவேண்டும். பெண்கள் சிலர் மூச்சுவிடக்கூடாதபடி சட்டைகளை இறுக்கிக் கட்டுகின்றார்கள். இப்படி நெடுநாளைக்குச் செய்வார்களானால் அவர்கள் நுரையீரல் பழுதாகி இருமல் பிடித்துக் கயரோகத்தால் சிலர் இறந்துபோவார்கள்.

நனைந்த உடை.—உடை மழையில் நனைந்து ஈரமாகிப்போமானால் அதை உடனே களைந்து வேறுடை தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அல்லாது போனால் சளிப்பு இருமல் வாதம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

சித்திரவேலை.—சாதாரணமாய்த் தரித்துக்கொள்ளப்படும் உடைகள் சித்திரவேலை செய்யாதவைகளாயிருக்கவேண்டும்; அவைகளப்படியே வழக்கமாயுள்

* பெண்குழந்தைகளுக்கு நல்ல கம்பிளி கெட்ட கம்பிளிகளைக் காட்டி அவர்களை எது முழுதும் கம்பிளி எது பட்டுக்கலந்தது எது பருத்தி கலந்தது என்று கண்டுகொள்ளவும் கெட்டதைத் தள்ளி நல்லதைத் தெரிந்துகொள்ளவும் பழக்கவேண்டும்.

ளன. நல்ல உடைகளும் சட்டைகளும் பெரும்பாலும் சித்திரவேலை செய்யப்பட்டவைகளா யிருக்கின்றன. இது வீட்டுக்காரியும் அவளுடைய பெண் குழந்தைகளும் வேலையில்லாதிருக்கும்போது செய்ய வேண்டியது. செய்கின்ற சித்திரவேலையை அதிக கருத்தோடு வண்ணத்திலும் வடிவத்திலும் அழகாயும் செய்யப்படுந்திறத்தில் குறைவுபாடின்றியும் செய்ய வேண்டும். இந்துதேசத்தின் வண்ணமும் வடிவுந் தான் இந்துதேசத் துடைகளுக்கேற்றன. இந்துதேசத் துடைகளில் இங்கிலீசுச் சித்திரவேலை இடம்மாறினதாய்த் தோன்றும்.

இங்கிலீசுடுப்பு. — சில வீடுகளில் இங்கிலீசுடுப் பணிவது தொடங்கிவருகின்றது. இது மிகவுந் துக்கத்துக்கிடமான காரியம். இங்கிலீசுடுப்பும் துணியும் குளிர்தேசத்துக்காகச் செய்யப்பட்டன. இந்து தேசத் துடைகளைப்போல் அவை இந்து தேசத்துக் கேற்றவைகளல்ல. அன்றியும் பெருந்தொகைப் பணச் செலவின்றி நல்ல இங்கிலீசுடுப்பு இந்தத் தேசத்தில் செய்துகொள்ளக் கூடாது; அதனால் இத்தேசத்தார் கைக்கொள்ளும் இங்கிலீசுடுப்புக்கள் சிறந்தவைகளல்ல. அவைகள் சாதாரணமாய் டம்பமும் இழிவுமாயிருக்கின்றன. இந்தியாதேசத்து ஆடவர்கள் இங்கிலீசு ஆணுடுப்பு அணிந்துகொள்வதற்கு அதன் பெருஞ்சுகம் ஒருகாரணமாகலாம்; இந்துதேசத்துப் பெண்களுங் குழந்தைகளுந் தங்களுடைய அழகும் சுகமும் ஆரோக்கியமுமான உடைகளை நீக்கி இங்கிலீசுடுப்புக்களைப் பூண்பதற்கு ஒரு ஞாயமுமில்லை.

உடையின் அளவும் பாதுகாப்பும்.—ஒரு வீட்டுக்காக வாங்குகின்ற உடை அதற்கு வேண்டிய அளவினதா யிருக்கவேண்டும். உடைகள் அளவிற்கு மேற்பட்டிருப்பது தவறு; அவை வெகுநாளைக் கணியப்

படாதிருக்குமாயிற் கெட்டுப்போம். "உடாப் புடைவை பூச்சிக்கு இரை." உபயோகத்திற்கில்லாத புடைவைகளை நன்றாய்க் கழுவி அழகாக மடித்துப் பெட்டிக்குள் வைக்கவேண்டும். இடைக்கிடை அவைகளை எடுத்து வெய்யிலில் காயப்போடவேண்டும். இது கம்பிளிப்புடைவைக்கு அத்தியவசியம் செய்ய வேண்டியது. கம்பிளிப்புடைவைகளை மடித்துவைக்கும்போது மடிப்புக்களில் கருப்பூரமும் மிளகும் போட்டு வைக்கவேண்டும். இது செய்யாதுபோனால் அவைகளைப் பூச்சி தின்றுவிடும்.

பழுதுபார்த்தல்.—இஃதொரு முக்கியமான காரியம். இந்த இராஜதானியில் ஒவ்வொரு பெண்பிள்ளைப் பள்ளிக்கூடத்திலும் இது இப்போது கற்பிக்கப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரியும் தன் வீட்டிலுள்ளவர்கள் ஒருவரும் கிழிந்த அல்லது கயிறறுந்த அல்லது பொத்தானில்லாத சட்டை போட்டுக்கொண்டிராதபடி பார்க்கவேண்டும். வீட்டில் எப்போதும் கொஞ்சப் பொத்தானும், நாடாவும், ஊசியும், குண்டூசியும், ஒட்டுத்துண்டுகளும் கையிருப்பிருக்கவேண்டும். உடைகளைக் கழுவினதன்பின்பு ஏதாவது பழுதுண்டாவென்று ஒவ்வொன்றையும் பார்க்கவேண்டும். பொத்தான் நாடா முதலியன போயிருந்தால் அவைகளுக்குப் பதில் வைத்துக் கட்டி, விட்டிருக்குந் தையல்களைத் தைத்து, எங்கேயாவது பீறலிருந்தால் அதை இழைப்போட்டாவது துண்டு வைத்துத் தைத்தாவது மூடவேண்டும்.

உடுப்புக்கும் ஒருவர் குணகுணங்களுக்குமுள்ள சம்பந்தம். — அணிந்துகொள்ளுகின்ற உடையினால் ஒவ்வொருவருடைய குணகுணங்களும் வேற்றுமையடையும். நேர்த்தியும் சுத்தமும் அழகுமான உடையினால் ஒருவருடைய மதிப்பு உயரும்; அழுக்கும்

நேர்த்தியின்மையும் கிழியலுமான உடைகளை அணிபவர்கள் தங்கள் மதிப்பை யிழந்து கவனமில்லாதவர்களாய் விடுவார்கள். இதை இளைஞரிடத்தில் முக்கியமாய்க் கண்டுகொள்ளலாம்.

9. உடை கழுவல்.

இந்துதேசத்தில் பெரும்பான்மையுங் கைக்கொள்ளப்பட்டு வருவதாகிய ஒவ்வொருநாளும் சுத்தவஸ்திரந் தரிக்கும் வழக்கம் மிகவும் நல்லது; வஸ்திரங்களை அதிகமாகக் கழுவும்படி நேரிடினும் இதனை ஒவ்வொரு வீட்டாரும் அநுசரிக்கவேண்டும். இந்தியாவில் அநேக வீடுகளில் துணி கழுவுவது வீட்டிலேயே நடைபெறுகின்றது; சில வீடுகளில் துணிகள் வண்ணானிடத்தில் கொடுக்கப்படுகின்றன. எந்த விதத்திலும் வீட்டுக்காரி துணிகளை எவ்விதமாய்க் கழுவவேண்டுமென்பதை நன்று யறிந்திருக்கவேண்டும்.

நீர்.—மேலே கூறினபடி துணி கழுவுவதற்கு நல்லது மழைச்சலம் அல்லது வெற்று நீர். வெற்று நீரை அதன் மென்மையான பரிசத்தினாலும் சவக்காரம் எளிதில் நுரைப்பதனாலும் அறிந்துகொள்ளலாம். கலப்பு நீரில் அதிகம் கற்சுண்ணாம்பு (chalk) கலந்திருக்கும். வெற்று நீரில் இராது. இதுதான் இவ்விரண்டிற்குமுள்ள வேற்றுமை. உதாரணமாக, இங்கிலாந்தில் தெம்ஸ் என்னும் யாற்று நீரில் இரண்டுபடியில் 14 கிறேயின்ஸ் கற்சுண்ணாம்புண்டு; மழைத்தண்ணீரில் சிறிதும் இல்லை. கழுவுவதற்குக் கற்சுண்ணாம்பு கலந்த நீர் கூடாது, கற்சுண்ணாம்பு ஒவ்வொரு கிறேயினும் நுரைப்பதற்கு முன்னே சவக்காரத்தில் பத்துக் கிறேயின்சை அழித்துவிடும். சவக்காரம்

நுரைப்பதற்கு முன்னே வஸ்திரம் கழுவப்பட மாட்டாது. கலப்பு நீரைக் கொதிக்கவைப்பதனால் அதை வஸ்திரங் கழுவுவதற்கு நல்லதாகச் செய்து கொள்ளலாம். இதற்குக் காரண மென்னவென்றால், நீரில் கலந்திருக்கும்போது கற்சுண்ணும்பு அந்நீரி லுள்ள கரியமிலவாயுவில் (carbonic acid gas) கலப்புண்டு நிற்கும். நீர் கொதிக்கும்போது இந்தக் கரியமிலவாயு குமிழிகொண்டு புறம்போய் விடும்; இது நீங்கள் மேலே நீரைப்பற்றிச் சொன்னவிடத்து அறிந்திருக்கிறீர்கள். கற்சுண்ணும்பு அப்போது தன் னுருவமடைந்து கலத்தினடியில் சேரும்; நீர்மென்மை யாகும். 'தெம்ஸ்' நதியின் சலத்தில் இரண்டுபடி யெ டுத்துக் கொதிக்கக் காய்ச்சினால், இரண்டு கிறேயின்சு கற்சுண்ணும்பு கீழிறங்கும். கொதித்ததன்பின்பு ஐந்து நிமிஷம் வைத்துக் காய்ச்சினால், ஏறக்குறைய ஏழுகி றேயின்சு கீழிறங்கும்; அரைமணி நேரம் வைத்துக் காய்ச்சினால் அதிலுள்ள கற்சுண்ணும்பு முழுதும் வந்துவிடும். அதனால் அந்தச் சலம் முன்னையிலும் அதிக மென்மையாய்விடும். நீரை மென்மை செய்வ தற்கு வேறொருவழி கொஞ்சஞ் சோடாத் தூளை அதில் கரைப்பது. வஸ்திரங்களைச் சுத்தி செய்வதற் குஞ் சோடா உபயோகமாகும். அது அழுக்கை நீக்கிக் கறைகளைப் போக்கும். அதனாற் சில கெடு திகளுமுள. வஸ்திரங்களைக் கழுவும் நீரிலிட்ட சோடா அதிகப்பட்டுவிடுமானால், அது சாயவஸ் திரங்களின் நிறங்களையெல்லாம் கெடுத்துவிடும். வெள்ளை வஸ்திரங்களையும் நல்லதண்ணீரில் பின்புநன் றாய் அலசாதுவிட்டால் சோடா அதற்கு ஒருவித மான மஞ்சள் நிறத்தைக் கொடுக்கும். சோடாத் தூள் செவ்வையாய் நீங்காதிருக்க உலருமாயின் பருத் தித்துணி உட்கிப்போம்.

சவக்காரம்.—இது சோடாவோடு கொழுப்பு அல்லது எண்ணெயைச் சேர்த்துச் செய்யப்படும். நல்ல சவக்காரம் புதிதாயிருக்கும்போது அதன் பாரத்தில் நாலிலொரு பங்கு நீராயிருக்கும். மட்டமான சவக்காரத்தில் நீர் அதிகமுண்டு. இதனால் புதுச் சவக்காரம் சலத்தில் எளிதாய்க் கரையும். நல்ல சவக்காரத்தை அதிகமாக வாங்கி அதிலுள்ள நீர் உலர்ந்துபோகும் வண்ணம் ஈரமில்லாத இடத்தில் வைப்பது நல்லது. நீண்ட கட்டிச் சவக்காரத்தை (bar soap) விரைவாயும் செவ்விதாயும் உலரும் வண்ணம் துண்டு துண்டாய் வெட்டிவைக்கவேண்டும்.

கறை. — பழச்சாற்றினாலும், எண்ணெயினாலும், மையினாலும் உண்டாகும் கறைகளை, வஸ்திரத்தில் நன்றாய் ஊறுவதற்குமுன்னரே போக்கவேண்டும். பழக்கறைகளை, எலுமிச்சம் புளியில் அல்லது புளிங்காடி (vinegar) யில் தோய்ப்பதனால் வெள்ளைத் துணியில் நின்றும் மிக எளிதில் போக்கிவிடலாம். சாயச்சீலைகளுக்காயின் இம்மருந்து கூடாது; புளி சாயத்தைப் போக்கிவிடும். மைக்கறைகளைச் சவக்காரம் கரைத்த நீரிலாவது வெந்நீரிலாவது தோய்த்தலாகாது; தோய்க்கின் அவை இரும்புக்கறைகளாய்விடும். வெள்ளை வஸ்திரத்தில் மைக்கறை படுமாயின் கறையை எலுமிச்சம் புளியில் நன்றாய்த் தோய்த்துப் பின்பு குளிர்ந்த சலத்தினால் நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். கறைபட்ட பருத்திப் புடவைகளைத் தண்ணீரிலன்றி வெந்நீரில் தோய்த்தலாகாது; வெந்நீர் கறைகளை வஸ்திரத்தில் நிலைபெறச் செய்யும்.

கழுவுதல்.—உடைகளை அழுக்கு நன்றாய்ப் போகும்வரைக்கும் சவக்காரத்தில் பெயர்த்தும் பெயர்த்துங் கழுவி, அதன்பின் அவற்றில் சவக்காரம் சற்றுமில்லாதபடி போமாறு நல்ல நீரில் நன்றாய் அலச

வேண்டும். இந்தியாவிலுள்ள வண்ணார் இப்படி எப்போதுஞ் செய்கிறதில்லை. அவர்கள் துணியில் சவக்காரப்பற்றிருக்கும்படி விட்டுவிடுகிறார்கள்; இது துணிகளை நன்றாய்ச் சுத்தமாகாதபடி தடுத்து அவற்றிற்கொரு கெட்ட நாற்றத்தைக் கொடுக்கின்றது. இந்துதேசத்து வண்ணார் நல்ல சவக்காரமே ஒருபோதும் உபயோகிக்கிறதில்லை. அவர்கள் சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்துவது அப்பளக்காரம் என்னும் சுண்ணாம்புச் சவக்காரம். அவர்கள் துணிகளைக்கழுவுவதற்கு முன்னரே வெள்ளாவியில் வைப்பார்கள். துணிகள் அதிகமாய் அழுக்கடைந் திருந்தாலன்றி இது வேண்டியதில்லை. கம்பிளித்துணிகள் இந்தியாவில் அருமையாயன்றி உபயோகிக்கப்படாமையால் அவற்றைக் கழுவும் மாதிரி இங்கே தெரியாது. ஒரு கம்பிளிச் சட்டையை வண்ணானிடத்துப் போட்டால், அவன் மறுபடி அதைச் சுருங்கப்பண்ணி வருணத்தைக் கெடுத்து உரப்பாக்கிக் கொண்டுவந்து கொடுப்பான். ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரியும் கம்பிளித்துணிகளை எவ்விதமாய்க் கழுவவேண்டுமென்று அறிந்துகொண்டு அவளே நின்று அவைகளைக் கழுவுவிக்கவேண்டும். பருத்திப் புடைவைகளைப்போலன்றிக் கம்பிளித்துணிகளை வெந்நீரிற் கழுவவேண்டும். தண்ணீர் கம்பிளித்துணிகளைச் சுருங்கி உரப்பாகும்படி செய்யும். அவைகளை உரத்த நீரிலாவது சோடாவினால் மென்மையாகச் செய்யப்பட்ட நீரிலாவது போடப்படாது; அவைகளில் சவக்காரத்தைத் தேய்த்தலுங் கூடாது; இதற்குக் காரணமென்னென்றால் கம்பிளியின் மயிர் நுனி ஒவ்வொன்றிலும் பல கொளுக்கிகள் உள்ளன; அதனால் அது சுருங்கித்தடித்துப்போகும். இந்தக் காரணத்தினாலேயே கம்பிளித்துணிகளை முறுக்குதலுங் கூடாது. கம்பிளி

உடுப்புக்களைக் கழுவுவதற்கு முன்னமே, அவற்றி லுள்ள புழுதி போம்வண்ணம் அவைகளைப் பிறஷ்ஷி னால் துடைத்து உதறு. மழைச்சலம் அல்லது மென் மையான ஆற்றுச்சலம் கொஞ்சங் கொண்டுவந்து அதில் சவக்காரத்தை நன்றாய்க் கரை. அதில் கொதிக்கிற வெந்நீரை விட்டு உன் கை பொறுக்கக் கூடிய சூடுள்ளதாக அளாவு. கம்பளித்துணியை அதனுள் போட்டுச் சில நிமிஷநேரம் அமிழ்த்து அமிழ்த்து உயர்த்திக்கொண்டிரு. பின்பு அதனை முறுக்காதபடி நீரெல்லாம் போமாறு பிழி. அந் தக் கம்பளியை நன்றாய் அழுக்குப் போம்வரையிலும் இந்தவிதமாகவே நல்ல சவக்காரங் கரைத்த நல்ல வெந்நீரினாற் கழுவு. பின்பு சவக்காரமில்லாத சுத்த வெந்நீரில் அலசு. அந்த உடை அதிக அழுக்கில்லாது போனால் ஒருதரத்திலே சுத்தமாய்விடும்; அதிக மாக அழுக்கும் எண்ணெய்ப் பிடிப்பு மிருக்குமா யின் இரண்டு மூன்றுதரம் சவக்காரங் கரைத்த நீரில் கழுவவேண்டும். அலசினதன் பின்னர் அதி லுள்ள நீரைப் பிழிந்துவிட்டு அதை விரைவாக நல்ல வெளியில் உலரப்போடு. கழுவின உடை கம்பளி நூலினாற் பின்னப்பட்டதாயின், அதனை உலர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது தடிக்காதவண்ணம் பலமு றையும் உதறு. கம்பளித்துணி எவ்வளவு சீக்கிரமாக உலருகின்றதோ அவ்வளவு மெத்தென்றிருக்கும்.

பட்டுத்துணி கழுவல்.—வெள்ளைப் பட்டாயின் பச் சைப் பயற்றைப் பொடிபண்ணிப் போட்டுக் கழுவு. சாயம்போட்ட பட்டாயின் புற்றுமண் போட்டுக் கழுவு.*

---

* மெல்லிய நீரையும் உரத்த நீரையும் பிள்ளைகளுக்குக் காட்டி அவர்களை அவற்றின் வித்தியாசத்தைப் பரிசித்து அறியும்படி செய்ய

10. நகை சுத்தி செய்தல்.

அதிகநகைகள் அணிவது இந்துதேசத்துப் பெண்களின் வழக்கம். அவைகளில் அழகுள்ளன சில, விலைபெற்றன பல. அவைகளைப் பத்திரமான இடத்தில் வைத்து விழவு நாட்களில் மாத்திரமே அணிந்துகொள்ளவேண்டும். வெள்ளி நகைகளைச் சவக்காரம் போட்டுக் கழுவி மெல்லிய பட்டினாலாவது மெத்தென்ற ஷாம்வாத் தோலினாலாவது மினுக்கவேண்டும். காற்றுப்படுமாயின் வெள்ளி கறுத்துப் போம்; அதனால் வெள்ளி நகைகளைக் கழற்றி வைக்கும்போது மெல்லிய கடுதாசி துணி முதலியவற்றால் சுற்றி வைக்கவேண்டும். பொன்னாபரணங்களை அதிகமாய்ச் சுத்திசெய்யவேண்டியதில்லை; அவைகளைக் கழற்றிவைக்கும்போது புழுதியைத் துடைத்து மினுக்கிவைக்கவேண்டும். பொன் வெள்ளி நகைகளைச் சுண்ணாம்பு முதலிய பொடிகளைப் போட்டு விளக்கலாகாது; அந்தப் பொடி அவ்வாபரணங்களைக் கீறிக் கேவணங்களின் இடைகளுள் புகுந்துகொள்ளும். அழுக்கடைந்திருக்குமாயின், கல்லழுத்தப்படாத பொன் நகைகளைச் சவக்காரமும் சோடாவுங் கரைத்த நீரில் கழுவலாம். கல் நகைகளைக் கழுவக்கூடாது; நீர் கற்களைத் தளரச்செய்யும்.

வேண்டும். ஒவ்வொன்றிலும் சவக்காரத்தை நுரைக்கச் செய்ய வேண்டும். உரத்த நீரை அரை மணி நேரம் கொதிக்கக் காய்ச்சி, அதன் பின்பு அது மெல்லிதாய் விட்டதோ என்று பார்ப்பதற்கு, அதைக்கையினால் தொட்டும், சவக்காரத்தைக் கரைத்தும் பரீக்ஷிக்கவேண்டும். உரத்த நீரைச் சோடாவினால் மெல்லிதாக்க வேண்டும். பலவிதமான கறைகளையும் நீக்கிக் காட்டவேண்டும். அழுக்கான பருத்தித்துணி, பட்டு, கம்பிளி இவற்றின் சிறு துண்டுகளைக் கழுவிக் காட்டவேண்டும்.

11. வாகனம்.

வெய்யிலின் வெப்பம் அதிகமாயிருக்கின்ற இந்தத் தேசத்தில் மத்தியான வேளையில் சனங்களால் நெடுந்தூரம் நடத்தல் முடியாது. அதனால் அவர்கள் வண்டியேறிச் செல்லவேண்டியதா யிருக்கின்றது. ஒவ்வொருநாளும் வண்டி கூலிக்குப் பிடிக்கிற் செலவு அதிகமாகும்; ஆகையால் மிகவும் எளியவரல்லாத மற்றையோர் யாவரும் தங்களுக்கென்று ஒவ்வொரு வண்டி வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இந்த வண்டிகள், ஒரு சிற்றெருத்தினால் இழுக்கப்படும் சிறுவண்டி முதல் விலையுயர்ந்த குதிரைகள் இரண்டு அல்லது பல பூட்டி யிழுக்கப்படும் பெரிய வண்டியீறாகப் பலவகை.

என்ன விதமா யிருந்தபோதிலும், வண்டியை ஒவ்வொருநாளும் சுத்திசெய்யவேண்டும். புறப்பக்கத்தை நீர்விட்டுக் கழுவி, உலர்ந்தபோது, மெல்லிய உலர்ந்த வஸ்திரங்கொண்டு மினுக்கவேண்டும். துணிதைத்திருக்குமாயின், உட்புறத்தைப் பிறஷ்கொண்டு துடைக்கவேண்டும். விளக்குகளையும் வெள்ளி பித்தளைக்கட்டுக்களையும் நன்றாய்ப் பொடிபண்ணின கற்சுண்ணாம்பினால் அல்லது சவக்காரம் போட்டு நீரினால் சுத்திசெய்யவேண்டும். சுண்ணாம்புப் பொடிபோட்டுச் சுத்தி செய்யும்போது அது வெள்ளி பித்தளைகளைக் கீறாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தி செய்த தன் பிற்பாடு ஒரு பழம் பட்டுத்துண்டினாலாவது ஷாம்வாத் தோலினாலாவது அவற்றை மினுக்கவேண்டும். நேர்த்தியாக வருணந்திற்றப்பட்ட வண்டிகளை, சுத்தி செய்தபின், எப்போதும் ஷாம்வாத் தோலினாலேயே மினுக்கவேண்டும். மினுக்குகின்ற தோலை ஒருநாளும் நனைக்கக்கூடாது. இந்துதேசத்து வேலைகாரர் இதனை

யறியார்கள். அவர்கள் தோலை நீரில் தோய்த்து முறைக்கச் செய்துவிடுகிருர்கள்; இந்த முறைத்ததோலினுல் வண்டி கிறப்படுகின்றது. மினுக்குகின்றதோலை வண்டி கழுவும்போது உபயோகிக்காதபடி கவனமாயிருக்கவேண்டும். வண்டி காய்ந்தபின் மினுக்குவதற்கே அதை உபயோகிக்கவேண்டும். வண்டியைக் கழுவுவது மெல்லிய நீரிஞற் கழுவவேண்டும் (மெல்லிய நீர் இன்னதென்பது மேலே கூறப்பட்டுளது.). கழுவின வுடனே வண்டியை உலர விடவேண்டும். உவர் நீர் உரத்த நீர் இவைகளால் வண்டியைக் கழுவினுலும், ஈரத்தோடிருக்கவிட்டாலும் வில்லுத் துருப் பிடிக்கும். சென்னபட்டணத்தில் வண்டி கழுவுவதற்கு நல்ல நீர் குழாய்த் தண்ணீர். மாதத்துக் கொருதரமாவது வண்டி உருளைகளுக்குக் கொழுப்புப் போடவேண்டும். அடிக்கடிவெய்யிலில் கொண்டுபோகின்றவிலையுள்ள வண்டிகளுக்கு இரட்டைத் துணியிஞல் தைத்த வெள்ளைப்போர்வை வைத்திருப்பது நல்லது. இது வண்டியின் வர்ணத்தைக் கொப்புளியாதபடியும் கீறுண்ணுதபடியுங் காத்துக்கொள்ளும். மழைகாலத்தில் இந்தப் போர்வையை உபயோகிக்கப்படாது. அதனை எப்போதும் உதறித் துடைத்துக் காலம் வாய்த்தபோது கழுவவும் வேண்டும். சாதாரணமான வண்டிகளுக்கு, மரம் பழுதுபோகாதபடி, வருஷத்துக்கொருதரம் வர்ணம் வைக்கவேண்டும். நல்ல வண்டிகளுக்கு வருஷத்துக்கொருதரம் வார்ணீசு பூசி, மூன்று வருஷத்துக்கொருதரம் புது வர்ணமும் வைக்கவேண்டும். வண்டிகளைச் சிறிதும் பழுதில்லாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். உடனேயே பழுதுபார்த்து விட்டால், ஒரு சிறு வெடிப்பிற்கு அதிகம் செலவு பிடியாது; நெடுநாளைக்குப் பழுதுபார்க்காது விட்டால், அதற்கே அதிக ரூபாய் வேண்டும். பழுது பார்க்கவேண்டிய வண்

டியை உபயோகிப்பது அபாயத்துக்கிடம். பழுதான வண்டிகளில் ஓடித்திரிவதனால் அடிக்கடி பெரும் அபாயங்கள் நேரிட்டுச் சனங்கள் உயிரையு மிழக்கின்றார்கள்.

இழுவை மிருகம். — இந்தத் தேசத்தில் வண்டியிழுக்கும் விலங்குகள் எருதும் குதிரையுமே.

எருது.—பெருந்தொகையான சனங்கள் எருதுகளையே உபயோகிக்கின்றார்கள். இவைகள் நல்ல பலமுள்ளவைகளும் குதிரையைப்பார்க்கிலும் விலைகுறைந்தவைகளும்; ஆயினும் குதிரையைப்போல் அவ்வளவு வேகமாயோடமாட்டா. தென்னிந்தியாவில் நன்றாய் ஓடக்கூடிய எருதுகள் மைசூர் எருதுகளே. அவைகள் ஒருமணி நேரத்துக்கு ஐந்து மைல் தூரம் ஓடும். அவற்றில் ஒரு பிணையல் மாடு நூறு ரூபாய்தொடுத்து இருநூறு ரூபாயளவு விலைபோகும். மற்றைய சாதாரணமான மாடுகள் ஒரு பிணையலுக்கு விலை ஐம்பது தொடுத்து நூறு ரூபாயளவுந்தான். எருதுகளுக்குத் தீன் கொள்ளும் பிண்ணாக்கும் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். கொள்ளையும் பிண்ணாக்கையும் முதலில் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவேண்டும். பின்பு கொள்ளை உரலிலிட்டுத் துவைத்துப் பிண்ணாக்கையுங் கூடச் சேர்க்கவேண்டும். ஒருபடி கொள்ளும் இரண்டுசேர் பிண்ணாக்கும் நாளொன்றிற்கு ஒரு சவாரிமாட்டிற்குப் போதும்; அதிகவேலை செய்வதாயின் அதிகங் கொடுக்கவேண்டும். இதுவன்றி எருதுகளுக்கு ஒவ்வொன்றிற்கு ஒருநாளைக்கு வைக்கோல் அல்லது உலர்ந்த புல் இரண்டு கட்டும் வேண்டிய அளவு தண்ணீரும் கொடுக்கவேண்டும். அதிக வெப்பமடைந்திருக்கும்போது மிருகங்களைத் தண்ணீர்குடிக்க விடலாகாது; மற்ற வேளைகளில் அவைகள் வேண்டியபோது [illegible]

காகத் தண்ணீர் அவைகளுக்குக் கிட்ட வைத்திருக்க வேண்டும். மழைகாலத்தில் மாட்டிற்கு வைக்குங் கொள்ளில் கொஞ்சம் மிளகு சேர்க்கவேண்டும். எருதுகளை ஈரமில்லாதிருக்கிற சுத்தமான தொழுவத்தில் கட்டவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் காலையில் அவைகளை நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். வண்டி யோட்டுபவர்கள் மாடுகளை ஓட்டும்போது பெருங்கொடுமைகள் செய்வார்கள். அவர்கள் மாட்டின் வாலை முறுக்குவார்கள், முறுக்கி ஒடித்து விடுவார்கள்; அவைகளைக் கொஞ்சமும் இரக்கமின்றி அடித்துச் சவுக்குக்கோலின் அடியிலுள்ள ஆணியால் குத்துவார்கள்; அதிகமாய் உரப்பி அவைகளைப் பயப்படச் செய்வார்கள். இவைகளெல்லாம் பெருங் கொடுமை; மாடோட்டுவதற்கு வேண்டியவையுமல்ல, உபயோகமானவையுமல்ல. மாடோட்டிகள் "அடியாத மாடு படியாது" என்று சொல்லுவார்கள்; இது பெருந்தவறு. நல்ல உணவு கொடுத்து நன்றாய்ப் பாதுகாக்கப்படும் எருதுகள் நாம் சொன்னபடி செய்யும்; ஓட்டுபவன் தன் குரலைக் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்துவானேயானால் பலமணிநேரம் தம்மாலியன்றவரையும் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும். எருதுகள் புரளிபண்ணி அடியெடுத்து வையாது வழியிலே படுத்துக்கொள்வதற்குக் காரணம் அவைகள் களைத்து ஓட்டுபவரின் கொடுமையால் நொந்திருத்தல். ஆறுகளையும் கஷ்டமான வழிகளையும் கடக்கும்போது எருதுகளை உரப்புவது கெட்டவழக்கம். அது அவைகளைப் பயப்படுத்தி அந்தக் கஷ்டங்களை உண்மையில் பெரியவைகளாக எண்ணும்படி செய்யும். வித்தியா பரீக்ஷகர்களின் பிரயாண வண்டியை அநேக வருடங்களாக இழுத்துக்கொண்டு திரிந்த ஒருபுணையல் மைசூர் மாடுகள் இருந்தன. நன்றாய்த் தேய்த்து நல்ல உணவு கொடுத்து, ஓட்டுபவனால் அடிக்கவும் வால் முறிக்க

வும் உரப்பவும்படாமல் அவைகள் பாதுகாக்கப்பட்டன. இந்த எருதுகள் பகலில்மாத்திரம் தங்கி ஒவ்வொரு இராத்திரியிலும் வண்டி யிழுத்துக்கொண்டேயிருந்தன. அடிக்கடி ஒவ்வோரிரவில் இருபத்தைந்து முப்பதுமைல் பிரயாணஞ் செய்துகொண்டும்வந்தன. அவைகள் ஒருநாளும் வழியில் நின்றதுமில்லை; படுத்ததுமில்லை; ஆற்றைக் கண்டு பயப்பட்டதுமில்லை. கூலிக்குப் பிடித்த வண்டிமாடுகள், ஓட்டுபவர்கள் அடித்து உரப்பிக்கொண்டு இருக்கும்போதே, நட்டாற்றில் நின்று அடிபெயர்த்து வைக்காதிருக்க, இவைகள் மணலிலும் தண்ணீரிலும் தட்டுத்தாமதமின்றிச் சென்று மறுகரை சேர்ந்துவிடும். எருதுகளுக்கு நல்ல நினைப்பும் நல்ல அறிவும் உள. இராவழியில் வண்டிக்காரர்கள் அயர்ந்து தூங்கிவிட, எருதுகள் சரியானவழியில் வண்டியை இழுத்துச்செல்லும். மேலே சொன்ன மாடுகள் செங்கற்பட்டு ஜில்லாவிலுள்ள பாதைகளில் பிரயாணஞ்செய்து பழகியிருந்தன. திண்டிவனத்திலிருந்த வித்தியாபரீக்ஷகருக்காக ஒருமுறை சென்னபட்டணத்திலிருந்து வண்டி பூட்டியனுப்பப்பட்டது. அச்சிறுபாக்கம் கழிந்தவுடன் வண்டிக்காரனுக்குப் பாரிசவாதங் கண்டு அறிவு கெட்டுப்போயிற்று. எருதுகள் நோயாளியான வண்டிக்காரனோடு வண்டியை இழுத்துக்கொண்டு திண்டிவனமடைந்து, தாங்கள் போய் நின்று வழக்கமாயிருந்த பிரயாணிகள் தங்கும் பங்களாவில் போய் நின்றன. வண்டிக்காரன் வழிகாட்டச் சிறிதுஞ் சக்தியற்றவனாயிருந்தபோதும் அவைகள் வழியில் நிற்காமலும் வழியை மாறாமலும் தக்கநேரத்தில் திண்டிவனம் போய்ச் சேர்ந்தன.

குதிரை.—இவைகள் எருதுகளைப்பார்க்கினும் விலை கொண்டன. இந்தியாவில் வண்டி இழுத்தற்கு நல்ல

குதிரைகள் ஆஸ்திரேலியாவிலும், நன்னம்பிக்கை முனையிலும், பாரசீகத்திலும் இருந்து வருபவைகளே. ஏறுகுதிரைக்கு நல்லன அரபிதேசத்திலிருந்து வருவன. பெகு மட்டங்கள் ஏறுகுதிரைக்கும் வண்டி இழுத்தற்கும் அதிகமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றன; அவை கஷ்டப்படத்தக்க பலமுள்ள சிறிய மிருகங்கள். இவற்றைப்பார்க்கிலும் நாட்டு மட்டங்கள் நன்றாய்க் கஷ்டப்படும். அவைகட்குத் தேசமும் நன்றாய் ஒத்துப்போகும். நூறு ரூபாய் தொடுத்து ஆயிரம் ரூபாய்வரைக்கும் ஒரு குதிரை விலைபோகும். நல்ல பலமான குதிரை ஒன்று முந்நூறு நானூறு ரூபாய்க்குள் வாங்கலாம். குதிரைகட்டும் இலாயம் மிகவும் சுத்தமாயும் சற்றும் ஈரமில்லாததாயும் இருக்கவேண்டும். அடிநிலம் பள்ளம் மேடு இல்லாததாயும் சுற்றுப்பக்கத்து நிலத்தைப்பார்க்கிலும் உயர்ந்ததாயும் இருக்கவேண்டும்; இருந்தால்தான் இலாயத்தைச் சுத்தமாயும் ஈரமில்லாமலும் வைத்திருக்கலாம். இலாயத்துச் சுவருக்குச் சுண்ணாம்பில் கொஞ்சம் பூ நீலம் போட்டு வெளிறின சாம்பல் நிறமாகக் கரைத்துப் பூசவேண்டும். வெள்ளை வெளேலென்று கண்ணைப் பொறித் தட்டுகின்ற நிறம் குதிரையின் கண்ணுக்காகாது. சாம்பல் வண்ணம் அதற்கொத்துக்கொள்ளும். இலாயத்துக்கு நல்ல காற்றும் நல்ல வெளிச்சமும் வேண்டும்; அளவுக்கு மிஞ்சின வெளிச்சம் கூடாது. இலாயத்தில் ஒவ்வொரு அறைக்கும் ஒவ்வொரு தட்டிவேண்டும்; அதைப் பகலில் நிழலுக்காக உயர்த்தி வைத்துக்கொள்ளலாம்; இரவில் காற்றும் பனியும் உட்செல்லாதபடி சாய்த்து விட்டுக்கொள்ளலாம். இலாயம் இருளடைந்திருக்கலாகாது. மனிதர்களுக்கும் மரங்களுக்கும்போலவே குதிரைகளுக்கும் வெளிச்சமின்மை கூடாது, ஒவ்வொரு குதி

ரைக்கும் வைக்கோலால் நல்ல படுக்கை ஒன்று இருக்கவேண்டும்; இதை வாரத்துக்கொருதரம் மாற்றவும் வேண்டும். இலாயத்தின் அடிநிலத்தை ஒவ்வொருநாளும், சுவரையும் மர வேலையையும் வாரத்துக்கிரண்டுமுறையும் பெருக்கவேண்டும். இது செய்யாதொழியின் அதிலுள்ள புழுதியினாலும் அழுக்கினாலும் தெள்ளும், ஈயும், மற்றும் பூச்சிகளும் வந்து கூடி கொள்ளும்; அவை குதிரைகளைக் கடித்துத் தொந்தரவு செய்யும். பழுதாய்ப்போன வைக்கோலையும் மற்றைய குப்பைகளையும் இலாயத்திலிருந்து உடனேயே அப்புறப்படுத்திச் சற்றுத் தூரத்திற் கொண்டுபோய்ப் போடவேண்டும். இது செய்யாதுபோனால் கெட்ட சாற்றுக்கள் உண்டாகும். அம்மோனியா என்று சொல்லும் காற்றுக் குதிரையின் கண்ணைப் புண்ணாக்கும், மற்றைக்காற்றுக்கள் எல்லாம் அதற்குத் துன்பமே செய்யும்; நாம் சுவாசம் விடுமாறுபோலவே குதிரைகளும் மூச்சு விடுகின்றன; கெட்ட காற்று நம்மைத் துன்பஞ் செய்யுமாறு போலவே அவைகளையுந் துன்பஞ் செய்கின்றது. ஒவ்வொரு குதிரைக்கும், கண்ணில் ஈ மொய்யாதபடி தடுக்கவல்ல தோல் தூக்கங்களையுடைய தலைத்திராணம் ஒன்று வேண்டும். மூடரான குதிரைக்காரர் சிலவேளை குதிரையின் கண்ணிமை மயிரைக் கத்தரித்துவிடுகிறார்கள். இது கொடுமையான செய்கை. கண்ணினுள் புழுதியும் மற்றைய பொருள்களும் விழாது காக்கவே கண்ணிமைகள் இருக்கின்றன. கண்ணைத் துடைத்தற்குக் குதிரைக்குக் கையில்லை; ஆதலால் நம்மிலும் அதற்குக் கண்ணிமை அவசியம் வேண்டும். குதிரையின் கண்ணிமை மயிரை வெட்டினால், அதன் கண்ணும் கண்ணின் கடையிலுள்ள சிவந்தசதையும் சிவந்து பொங்கும். கண்ணிமை மயிரை வெட்டுகின்ற குதி

லாக்காரர் இந்தச் சிவந்த தசையையும் சிலவேளை வெட்டுவார்கள். இந்தத் தசையைக் குதிரை கண்ணின் மேல் நீட்டிப் புரட்டும்; அது அப்படிச் செய்வது கண்ணிலுள்ள புழுதி முதலியவற்றைப் போக்குவதற்கேயாம். கண்ணிமை மயிரும் சிவந்ததசையும் வெட்டுப்பட்டால், குதிரையினுடைய கண்ணிற்குப் பாதுகாப்பு ஒன்று மில்லாதுபோகும். காற்று வீசும்போது புழுதிமண் தெருவில் ஓட நேரிடின் அது எவ்வளவு வருத்தப்படுமென்பதை நீயே அறிந்துகொள்ளலாம். குதிரையைப் பின்னங்காலிலும் தலையிலுங் கட்டுவது இந்துதேசத்து வழக்கம். குதிரை தன்னுடைய உடலைச் சுவரின்மேல் உராயுமாயின், அப்போது அதனைக் கட்டுவது அவசியமாகும். இல்லாதுபோனால் இலாயத்தின் வாயிலுக்குக் குறுக்கே ஒரு பலமான மூங்கிலைப் போட்டுக் குதிரையைக் கட்டாமல் விடுவது நல்லது. குதிரையை நன்றாய்த் தேய்த்து நல்ல சுத்தமான இலாயத்தில் விட்டிருந்தால் அது பெரும்பாலுஞ் சுவரோடுராயமாட்டாது. ஒவ்வொரு குதிரைக்கும் குளிருள்ள மழைகாலத்திற்கு ஒரு கம்பிளிப்போர்வையும் வெயிற்காலத்துக்கு ஒரு பருத்திப்போர்வையும் வேண்டும்.

இவைகளை இரவில் போடவேண்டும். பகற்காலத்து வெப்பத்தில் குதிரைக்கொரு போர்வையும் வேண்டியதில்லை. ஆஸ்திரேலியாக் குதிரைகள் குளிர்ந்த தேசத்திலிருந்து வருவனவாகையால் இந்தியாவில் வெய்யிலினால் வருந்துகின்றன. பகலில் நல்ல வெய்யிலில் இந்தக் குதிரைகளை ஓட்டவேண்டுமானால் அவைகளினுடைய தலைக்குக் கிடைச்சித் தொப்பி ஒவ்வொன்று போடவேண்டும்.

குதிரையுடுப்புச் சீமைத் தோலினாலும் நாட்டுத் தோலினாலுந் தைக்கப்படும். சென்னபட்டணத்தில்

சீமைத்தோலில் தைத்து வெள்ளி வேலைசெய்த உடுப்பு ஒன்றுக்கு நூற்றிருபது ரூபாய் வேண்டும். நாட்டுத்தோலில் தைத்த உடுப்பு ஒன்றுக்கு அறுபது ரூபாய் தொடுத்து எண்பது ரூபாய் வரையும் வேண்டும். நாட்டுத்தோல் இருப்பதுபோல் இரண்டுபங்கு நாளைக்குச் சீமைத்தோல் இருக்கும். குதிரையுடுப்பு "விளக்குக்கரி" யினாலும் (lamp black) தேங்காய் எண்ணெயினாலும் வழக்கமாய்ச் சுத்தி செய்யப்படும். விலையுயர்ந்த உடுப்புக்களையும் சேணங்களையும், சுத்தி செய்வதற்கு ரொட்டியும் பாலும்போல் வேறொன்றும் நல்லதன்று. கடிவாளமாவது வேறு தோலாவது உரத்துக் கடினமாய்விடுமானால் அதை மெதுப்படுத்துவதற்கு நல்ல மஞ்சட் சவக்காரமும் பாலுமே நல்லது. உடுப்புக்களை உடனுக்குடனேயே பழுது பார்த்துப் போடவேண்டும்; பழுதுள்ள உடுப்பு அபாயத்துக்கிடம். கடிவாளம் தேய்ந்து மெல்லிதாயிருந்தால் உபயோகிக்கவேகூடாது. விடியற்காலையில் ஒருதரமும், வேலையெல்லாம் முடிந்தபிறகு ஒருதரமும் ஆக, ஒருநாளைக் கிரண்டுதரம் குதிரையை நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். குதிரைக்காரன் தன் கையினால் முதல் நன்றாய்த் தேய்த்துப் பின்பு சொறிச் சீப்புப் போட்டுத் தேய்க்கவேண்டும். குதிரையின் பிடர் மயிருக்கும் வாலுக்கும் பிறஷ்ஷை நல்லது; சீப்பு மயிரை யிழுத்து அறுத்துப்போடும். அழகாய்ச் செறிந்து வளர்வதற்குப் பிடர் மயிரையும் வால் மயிரையும் தேங்காய்ப் பாலால் கழுவவேண்டும். குதிரையின் கால்களை நாட்டுச் சவக்காரம் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். குதிரைக்குத் தீனி கொள்ளும் தவிடும் புல்லும். சிலர் குதிரைகளுக்குக் கடலை கொடுக்கிறார்கள். அது நல்ல பலமுள்ளது; ஆனால் எல்லாக் குதிரைக்கும் ஒத்துவராது. கொள்ளை அவிக்கவேண்டும்;

அவித்தால் அது பச்சையாயிருக்கும்போ திருந்ததில் இரண்டு பங்கிற்கு மேலாகும். மூன்றரைப்படி கொள்ளு அவித்தபோது எட்டுப்படியாகும். இதனுடன் இரண்டுபடி தவிடுஞ் சேர்த்தால், அது அதிக கஷ்டமில்லாத வேலைசெய்கின்ற குதிரை ஒன்றுக்கு ஒருநாளைக்குத் தக்க உணவாகும். அதை இரண்டு அல்லது மூன்றுதரமாகப் பகுத்துக் கொடுக்கவேண்டும். கொள்ளவித்த தண்ணீரையும் கொஞ்சம் சேர்த்தால் அது தேகவளர்ச்சிக்குக் காரணமாகும். கடலையைத் திரிகையில் போட்டுடைத்துத் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவேண்டும். மூன்றரைச்சேர் கடலை ஒருநாளைக்கொரு குதிரைக்குப் போதும். குதிரைக்குத் தீனி இபன்றவரையும் குறித்த காலங்களில் வைக்கவேண்டும். எப்போதாவது குதிரைக்கு வழக்கமாகக் கொடுக்கிற உணவைக் குறைக்கவேண்டுமானால் ஒவ்வொருதரத்திலுங் கொடுக்கிற தீனியில் கொஞ்சம் குறைக்கிறதல்லாமல் மத்தியானத்து உணவை முற்றிலும் நிறுத்திவிடக்கூடாது; அப்படி நிறுத்திவிட்டால் மத்தியானத்தில் தீனி சாப்பிட்டு வழக்கமாயுள்ள குதிரை தவிக்கும். கொள்ளாவது கடலையாவது குதிரையைக் கொழுக்கச்செய்யாது. புல்லுத்தான் கொழுக்கச் செய்வது. ஒவ்வொரு குதிரைக்கும் முப்பதுராத்தல் புல் ஒரு நாளைக்குப் போடவேண்டும். படருகின்ற வேரையுடைய அறுகம்புல் முதல்தரமான புல். கெட்ட புல்லுப் போட்டால் அது குதிரையின் மேற்றோலை முரணடையச் செய்யும். புல்லறுப்பவர்கள் எப்போதும் புல்லை ஒரு கட்டாகப் பெரிய கயிறுபோட்டுக் கட்டி ஈரமாக நனைத்துக்கொண்டு வருவார்கள். அந்த நிலைமையில் அது அறுபதுராத்தல் நிறையிருக்கும். மழைகாலத்தில் குதிரைக்

குப் போடுவதற்கு முன் புல்லை இருபத்துநாலு மணி நேரம் உலர விடவேண்டும்.

மெல்லிய வருத்தவாளியான குதிரைக்குப் "பலாசு என்னும் புன முருக்கங்கொட்டை மிகவும் நல்ல தென்று சொல்லப்படுகின்றது. அதை மெல்லிய தூளாக அரைத்து, ஆழாக்கில் ஒன்பதில் ஒரு பங்கு எடுத்து, ஆழாக்கில் மூன்றில் ஒரு பங்கு பனங்கட்டி யோடு சேர்த்து, ஒரு சிறங்கை கொள்ளோடாவது தனியே உண்டைபண்ணியாவது ஒவ்வொருநாளுங் குதிரைக்குக் காலையில் தீனிவைக்க முன்னம் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு மூன்றுநாள் கொடுத்தவுடன் நிறுத்தி, இரண்டு மூன்றுநாள் சும்மாவிட்டுப் பின்பு கொடுக்கவேண்டும். ஒரு கட்டு 'லூசேர்ன்' புல் (lucerne grass) அல்லது ஒரு பிடி 'கரோட்டு' (carrot) ஒவ்வொரு நாளுங் கொடுத்து வந்தால் குதிரையின் தோலுக்கு நல்லது. யாதொரு வருத்த மின்றி இயல்பாய் மெல்லிய குதிரைக்கு அவித்த சோளங்கொட்டையினும் நல்லது வேறொன்றுமில்லை. மூன்றுசேர் சோளமும் அரைச்சேர் கடலையும் சேர்ந்த உணவு மெல்லிய குதிரையை விரைவில் பருக்கச் செய்யும். நோய்கொண்ட குதிரைகளுக்கு வெண்காயங் கலந்த தயிர்ச்சாதம் பெரும்பாலுங் கொடுப்பார்கள். மழைகாலத்தில் கொள்ளில் கொஞ்சம் மிளகு கலப்பது சில குதிரைகளுக்கு நல்லது; கொஞ்சம் உப்புக் கலந்துகொடுப்பது எந்தக் காலத்திலும் நல்லது.

குதிரைக்கு லாடமடித்தல்.—ஒவ்வொரு மாதமும் குதிரைக்கு லாடமடிக்கவேண்டும். இந்தியாவில் லாடமடிப்போர் அதிகமாய் மூடரும் கவனமில்லாத வரும். அதனால் அநேகங் குதிரைகள் தடக்கி விழுந்து முழங்காலை முறித்துக்கொள்ளுகின்றன. குதிரை

யின் காலைப் பார்த்தால் அதற்கு நம்முடைய காலிற் போல விரல்கள் இல்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அது முழுதும் ஒரு மொத்தாகாரமாயிருக்கும். காலின் முற்பக்கமுழுதும் நமது நகத்தைப்போல் கொம்பின் றன்மையுடைய ஒரு பொருளால் மூடப் பட்டிருக்கும். இது ஒரு அங்குலம் பருமனுள்ளது; நமது நகம் எவ்வளவு விரைவாய் வளருமோ அவ்வளவு விரைவாய் அது வளரும். அதன் மேற்புறம் அழுத்தமாயும் மினுமினுப்பாயும் இருக்கும். இந்த மினுமினுப்பான மேற்புறம் குளம்புக்குள் தண்ணீர் ஊறாமல் காத்துக்கொள்ளும். காலின் கீழ்ப்புறத்தில் கொம்புத்தன்மையுள்ள ஒரு உள்ளங்கால் உண்டு; அது கொஞ்சம் உள்ளே உயர்ந்திருக்கும்; அதை நாலு புறத்திலுஞ் சுற்றியுள்ள கொம்புத்தன்மையுள்ள பொருள் காத்துக்கொள்ளும். பின்புறத்தில் தலையணை போல ஒரு உயர்ந்த பாகம் உண்டு; அதற்குத் 'தவளை' என்று பெயர். அதைக் கண்ணாடித்துண்டுகூட வெட்டமாட்டாது; அவ்வளவு முரணும் வலிச்சலுமாயிருக்கும். இந்தக் கொம்புத்தன்மையான பொருள் மூன்றுக்கும் உள்ளே நரம்பும் இரத்தக்குழாய்களும் நிறைந்த ஒரு பொருள் உண்டு. இது நமது நகத்திற்குக் கீழுள்ள பொருள்போன்ற பொருளே. உனது நகத்தின் தசைக்குள் ஊசியை அல்லது முள்ளை நுழைத்தால் அதனால் எவ்வளவு நோவுண்டாகுமென்பதை நீ அறிவாய். குதிரைக்குளம்பினுள் இருக்கின்ற இந்தத் தசையும் அவ்வளவு மிருதுவானது. குதிரையினுடைய கால் எத்தன்மைப்பட்டதென்றறியாத கவனமில்லாத லாடக்காரர்கள் அடிக்கடி இந்தத் தசைக்கு நோவுண்டு பண்ணுகிறார்கள். அவர்கள் அதிக பாரமான பெரிய லாடங்களை அடித்து அவைகளைப் பல ஆணிகளினாற் கட்டுவார்கள், அடிக்

கடி இந்த ஆணிகளை உள்ளேயுள்ள மெல்லிய தசையில் தைக்கும்படியாக அடிப்பார்கள்; அதனால் குதிரைகள் குளம்பில் பெரும் நோப்பட்டு நொண்டியாகின்றன. லாடத்தைக் குளம்புக்குத் தக்கபடி செய்யாது, இவர்கள் பெரும்பாலும் குளம்பின் நாலுபக்கத்தையும் லாடத்துக்குச் சரியாகும்படி சீவுவார்கள். சிலவேளைகளில் அவர்கள் குளம்பின் மேற்புறத்து மளமளப்பைச் சுரண்டி எடுத்துப்போடுவார்கள். அதனால் தண்ணீர் உள்ளே சென்று லாடங்கட்டின ஆணி துருப்பிடித்து உடைந்துபோக மறுபடி லாடமடிப்பதற்கு வேண்டியளவு குளம்பு இல்லாது போகின்றது. இவர்கள் குளம்பின் ‘தவளை’யைச் சீவுவதற்கென்று கத்திசெய்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதைச் சீவுவதனால் குளம்பினுட்டசையைப் பாதுகாப்பதற்கொன்றுமில்லாது போய்க் குதிரை நொண்டியாகின்றது. குதிரைக் குளம்பின் பின்புறத்துக்குக் காவலாக இருக்கின்ற மயிரையும் லாடமடிப்பவர்கள் வெட்டிப்போடுவார்கள்; அதனால் குதிக்கால் வெடித்துக் குதிரை வருந்தும். இங்கிலீசுச் சேனைக்குச் சேர்ந்த லாடக்காரர் தங்கள் வேலை இன்னதென்றறிவார்கள்; பெரிய பட்டணங்களில் இவர்களைக்கொண்டு குதிரைக்கு லாடமடிப்பது மிகவும் நல்லது. இது செய்ய முடியாதபோது லாடக்காரனுக்குக் கிட்ட நின்று குதிரையின் காலுக்குத் துன்பஞ்செய்யக் கூடியதொன்றையும் அவன் செய்யாது பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குதிரைகளைப் பாதுகாத்தல்.—குதிரைகள் புத்தியும் அன்பும் உள்ளன; அவைகளை அன்போடும் ஆதரவோடும் பாதுகாக்கவேண்டும். அவைகள் மிகவும் பயப்படுந்தன்மையுள்ளன; அறியாத பொருள்களிடத்தச்சமுடையன. இடிமுழக்கத்தோடு கூடிய பெருங் காற்றிற்கு அவைகள் தேகமெல்லாம் நடுங்கும்; பழக்

கமில்லாத பொருளை வழியிற்கண்டால் வெருளும். அது இன்னதென்றறிந்தவுடனே அவைகளுடைய பயம் போய்விடும். அவைகளிடத்துப் பலமுறைகளில் மிக்க வீரத்தன்மையும் தோற்றும். அவைகள் யுத்தத்தில் தங்கள் தலைவர்கள் காயம்பட்டு விழுந்த போதும் இறந்தபோதும் அவர்களை விட்டோடித் தங்கள் உயிரைத் தப்பித்துக் கொள்ளாதபடி அவர்கள் பக்கத்திலேயே நின்றுகொண்டிருந் திருக்கின்றன. அவைகள் தங்களுக்குச் சிநேகமானவைகளையும் பாதுகாக்கின்றன. ஒரு குதிரையோடு ஒரு லாயத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருந்த ஒரு சிறு நாயைப்பற்றி ஒரு கதை சொல்லுவார்கள். ஒரு நாள் ஒரு வயலுக்கு அவைகள் இரண்டும் போனபோது ஒரு பெரு நாய் அந்தச் சிறு நாயைத் தொந்தரவுசெய்தது. இதைக் கண்ட உடனே அந்தக் குதிரை கிட்ட நெருங்கித் தன் காலால் அந்தப் பெரு நாயை உதைத்துத் தள்ளிச் சிறு நாய்க்கு இனிப் பெருநாயினால் யாதொரு பயமுமில்லை என்னும் வரைக்கும் அதன் பக்கத்தில் துணை சென்றது.

குதிரைகளுக்குக் கொடுமை செய்தல்.—இந்தியாவில் குதிரைக்காரர்கள் குதிரைகளுக்குப் பெருங் கொடுமை செய்கின்றார்கள். அவர்கள் அவைகளைப் பட்டினிபோட்டு, அளவுக்குமிஞ்சி வேலைசெய்வித்துச் சற்றும் இரக்கமின்றி அடிக்கின்றார்கள். இது மிகவுங் கொடுமை. எருதுகளிடத்துப் போலவே இதனாற் பயனுமில்லை, இதற்கவசியமுமில்லை. நல்ல உணவு கொடுத்து அன்பாய்ப் பாதுகாத்தால், குதிரைகள் தங்கள் தலைவர்கள் செய்யச்சொன்னவைகளை எல்லாம் செய்யும். அது மாத்திரமன்று, தங்களுக்குக் கொடுமை செய்பவர்களைக் குதிரைகள் மறந்துபோவதில்லை; அவர்கள் செய்யச் சொல்வனவற்றை செய்யாமல்

அவைகள் தங்களால் இயன்றவரையும் மறுக்கும். நல்ல தீனியில்லாது செத்த குதிரைகளும் மட்டங்களும் சனங்கள் நிறைந்த ஜட்கா வண்டிகளை இழுத்துச் செல்வதை நாம் மிகுதியாய்க் காண்கின்றோம். வண்டியின் பாரம் அவைகளாலிழுக்க முடியாததாயிருக்கவும் அவைகளுக்கு உதவிசெய்து உற்சாகப்படுத்தாது வண்டிக்காரர்கள் அவைகளை அடித்து அதட்டுவார்கள். இதைப் பொறுக்கமுடியாமல் கடைசியாய்க் குதிரைகள் ஓரிடத்தில் நின்று காலெடுத்துவையாது புரளிபண்ணும்; சில விழுந்திறந்தும் போகும். மிருகங்களுக்குக் கொடுமை செய்வதைத் தடுப்பதற்காக ஒரு சபை சென்னபட்டணத்தில் இருக்கின்றது; இரக்கமுள்ள மனமுடையோரெல்லாம் அந்தச் சபையில் சேர்ந்து அதற்குப் பணங்கொடுத்து உதவிசெய்தல் மிக நல்லது. அப்போது அது மிருகசாதிகளுக்குக் கொடுமை செய்கின்ற வண்டிக்காரர்களையும் மற்றவர்களையும் இன்னும் அதிகமாய்த் தண்டனைக் குள்ளாக்கும்.

மிருகங்களிடத்துச் செய்யும் கொடுமைகள் பெரும்பாலும் அறியாமையால் நிகழுகின்றன; அதனால் அவற்றின் தன்மைகளை அறிந்து வண்டிக்காரர் முதலிய வேலைகாரர்கள் அவைகளுக்குக் கொடுமை செய்யாவண்ணம் பாதுகாப்பது அவைகளை வைத்து வளர்ப்பவர் கடமை. குதிரையோட்டக் கற்றுக்கொள்ளாதவனைக் குதிரையோட்ட விடலாகாது. இந்தியாவில் கூலிக்குக் குதிரையோட்டுபவர்கள் தங்கள் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்வதில்லை. அதனால் அவர்களுள் அநேகர் ஓட்டத்தெரியாது ஓட்டிக் குதிரைகளுக்குத் துன்பஞ் செய்கின்றார்கள். அநேகர் கடிவாளத்தைப் பிடித்து ஓயாது வலித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்; அநேகர் குதிரைகள் அதிவேகமாய் ஓடும்போது திடீரென்றிழுத்

துப் பிடிப்பார்கள். இந்த இரண்டு வழக்கமும் குதிரையின் வாயைக் காய்க்கப்பண்ணி அதன் தொண்டைக்குக் கேடுசெய்யும். குதிரையை நடக்கச்செய்வதற்குச் சவுக்காலடிப்பது மற்றொரு கெட்ட வழக்கம். குதிரை சவுக்கடிக்குப் பயந்து அது தன்மேற்படா முன்னமே ஓடத் தொடங்கும்; எப்படியென்றால் அது சனங்கள் ஏறும்வரைக்கும் பொறுத்து நில்லாது ஏறும்பொழுதே திடீரென்றிழுக்கும். இதனால் அடிக்கடி அபாயம் நேரிடும்.

தலைதூக்கிக் கடிவாளம். — விலையுயர்ந்த குதிரைகளை வைத்திருக்கும் பணக்காரர்கள் குதிரைகளின் கழுத்தை வளைப்பதற்காகத் தலைதூக்கிக் கடிவாளம் என்னும் ஒரு சிறு கடிவாளத்தைப் பூட்டிப் பெருங் கொடுமை செய்கிறார்கள். குதிரையின் சுவாசக்குழல் நமது சுவாசக்குழல்போன்றது. நமது சுவாசக்குழலில் குரல் பிறத்தற்குக் காரணமான குரல்வளை என்னும் ஒரு வியப்பான கருவி யுளது. குதிரைக்கும் இவ்விதமான குரல்வளை உண்டு. குரல்வளை மிகவும் மென்மையானது; எளிதில் கேடடையும். குதிரையினுடைய தலையை வலிதாக உயர்த்தித் தலை தூக்கிக் கடிவாளத்தால் கழுத்தைப் பின்னே சாய்த்துப் பூட்டும்போது குரல்வளை வடிவம் முழுதும் மாறுபட்டு, அதன் தசை தொழிற்படாமல் வலிகுன்றி வாட்டமடையும். தொண்டையின் வழி சிறிதாகி நுரையீரலுட் சிறிது காற்றுத்தான் செல்லும். வேகமாய் ஓடும் குதிரைகளுக்கு அதிகங் காற்றுவேண்டும். தலைதூக்கிக் கடிவாளம் பூட்டிய குதிரை விரைவில் பெரிதாக மூச்சுவிடத் தொடங்கி இரைப்புக் குதிரையாய் விடும். அதனுடைய குரல்வளை தலைதூக்கிக் கடிவாளத்தால் வடிவம் மாறிக் கேடுற்றதுதான் இதற்குக் காரணம்.

12. பசுக்காத்தல்.

தொழுவம்.—இந்துக்கள் தங்கள் வீட்டினுள்ளே யே முற்றத்திலாவது பின்புறத்தில் ஒரு பந்தலின் கீழாவது பசுக்களைக் கட்டிவைப்பார்கள். இது நல்ல வழக்கமன்று. மாட்டுத் தொழுவத்திலிருந்து வருகின்ற காற்று எப்போதும் கெட்டது; வீட்டிலுள்ளவர்களால் மூச்சுவிடத் தகாதது. மாட்டுத் தொழுவம் கூடியவரைக்கு வீட்டிற்குச் சற்றுத் தூரத்திலிருக்க வேண்டும். சென்னை இராஜதானியில் சௌக்கிய விசாரகராயிருந்த டாக்டர் லேயிங்கென்பவர் (Dr. Laing) மாட்டுத்தொழுவங்களைக் கிராமங்களிலிருந்து அப்புறப்படுத்தவேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்னது:—

"ஆடுமாடுகளெல்லாவற்றையும் புழைக்கடைக்குள்ளிருந்து நீக்கிக் கிராமங்கள் பட்டணங்களுக்கு வெளியே கட்டவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு ஆடுமாடுகளின் சொந்தக்காரர் முற்றும் மாறாயிருப்பார்களென்பது திண்ணம்; ஆயினும் இந்த வழக்கத்தினால் தவறுதலின்றி மனிதருடைய சுகத்துக்கு நேரிடும் கெடுதி அவைகளை அவசியம் நீக்கும்படி செய்கின்றது. சில இடங்களில் குடிகளை மாடுகளுக்காகத் தங்கள் நிலங்களில் தொழுவங்கட்டும்படி திருத்தலாம். எப்படியிருந்தாலும் மாடுகட்டுவதற்கு வீட்டின் பின்புறத்திலும் பக்கங்களிலுமன்றி வேறிடஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும். கூடுமானால் அவைகளை வயல்வெளியில் அடைக்கவேண்டும். அல்லது கிராமத்தினுள்ளேயே ஒரு வெளியில் கட்டவேண்டும்."

எங்கேயிருந்தபோதிலும் மாட்டுத்தொழுவம் நன்றாய்ச் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும்; வீட்டினுள் அல்லது பக்கத்திலிருக்குமாயின் இது மிகவும் அவசியம்.

தொழுவத்தின் அடிநிலம் பக்கத்திலுள்ள பூமியைப் பார்க்கினும் உயர்ந்திருக்கவேண்டும்; அப்படியாயின் அது ஈரமின்றியும் எளிதில் சுத்தஞ்செய்யக் கூடிய தாயுமிருக்கும். தொழுவத்தை ஒவ்வொருநாளுஞ் சுத்தஞ்செய்து அதிலுள்ள குப்பைகளைத் தூரத்தில் கொண்டுபோய்ப் போடவேண்டும். தோட்டத்துக் காவது வயலுக்காவது இந்தக் குப்பைகளை எருவாக உபயோகிக்கவேண்டும்; அப்படிச் செய்யும்வரையி லும் அவற்றை மனிதர் வாழுமிடத்துக்குத் தூரத்தில் சுகத்துக்குக் கேடுசெய்யக்கூடாத இடத்தில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

பசுக்களைப் பாதுகாத்தல்.—பசுக்களை ஒவ்வொரு நாளுந் தேய்க்கவேண்டும். நாட்டில் இது காலமே நாலுமணிக்குச் செய்வார்கள். பட்டணத்தில் எட்டு ஒன்பது மணிக்குப் பால் கறந்தபின்பு செய்வார்கள். நாட்டில் பசுக்களை மத்தியானத்தில் குளிப்பாட்டு வார்கள். அவைகளை ஒருநாளைக் கிரண்டுதரம் பால் கறப்பார்கள். நாட்டில் முதல்தரம் பால் கறப்பது காலமே ஆறுமணிக்கு; கறந்தவுடன் பசுக்களை வய லுக்கோட்டுவார்கள். பட்டணத்தில் பால் கறக்கும் நேரம் வித்தியாசப்படும்; பசுக்களை வழக்கமாய்க் காலமே பத்துமணிக்கு மேய்ச்சலுக் கோட்டுவார் கள். இரண்டாந்தரம் பால் கறப்பது சாய்ந்தரத்தில்: நாட்டில் ஆறுமணிக்கும் பட்டணத்தில் பலநேரத் திலும் கறப்பார்கள்.

உணவு.—பசுக்களுக் குணவு வைக்கோலும் புல் லுந் தவிடும். பட்டணத்தில் அவைகளுக்குக் கோது மை உமி, பயறு கடலை துவரை முதலியவற்றின் பொட்டு, எள்ளுப் பிண்ணாக்கு, வேர்க்கடலைப் பிண் ணாக்கு முதலியவைகளுங் கொடுப்பார்கள். பிண் ணாக்கு எல்லாப் பசுக்களுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாது.

பானம்.—பசுக்களுக்கு அரிசி அவித்த தண்ணீரையும் தவிடுகலந்த தண்ணீரையுங் குடிக்கக் கொடுப்பார்கள். புளித்த மோரும் புளித்த கஞ்சியுங் கொடுப்பதுமுண்டு.

உணவுக்குறைவு. — இந்தியாவில் எங்கும் ஒரே மாதிரியாகப் பசுக்களுக்குப் போடும் உணவு குறைவு. ஒருகட்டுப் புல்லும் கொஞ்சம் வைக்கோலும் தவிடும், பட்டணத்திலானால் இவற்றோடு ஒரு வீசை பிண்ணாக்கும், அவைகளுக்கு ஒருநாள் முழுதும் போதுமென்று எண்ணுகிறார்கள். புல்லு நல்ல செழிப்பானதாயிருந்தால் இது போதும்; ஆனால் மொத்தமாய்ப் பார்க்குமிடத்து இந்துதேசத்துப் புல்லெல்லாங் காய்ந்து வளர்ச்சிக்கேதுவான பொருள் இல்லாதன. வைக்கோலும் தவிடும் அப்படியே இழிந்ததரமானவை; அவற்றில் வளர்ச்சிக் கேதுவான பொருள் அதிகம் இல்லை. பசுக்களுக்குப் பருத்திக் கொட்டை கொஞ்சங் கொடுக்கவேண்டும்; இது அவைகளுக்குப் பால் பெருகப்பண்ணும். அவைகளுக்குக் கொள்ளும் கொடுக்கவேண்டும்.

பசுக்களின் தாழ்வு:—இந்தியாதேசத்துப் பசுக்களெல்லாம் ஒரேமாதிரியாய்ப் புஷ்டியில்லாதன; அதிகம் பால் கொடுக்கக் கூடியவையுமல்ல. அவைகள் ஒருநாளைக் கொருபடி பால்தான் கொடுக்கும். இங்கிலாந்தில் சாதாரணமான பசு ஒருநாளைக்கு நாலுபடியும் உயர்ந்த பசு நாலுபடிக்கு மிகவு மதிகமாயுங் கொடுக்கும். இந்துதேசத்துப் பசுக்கள் இவ்வளவு பால் குறைவாயிருப்பதற்குக் கன்றுப் பருவத்தில் வயிற்றுக்கின்றிக் கிடப்பது ஒரு காரணம். அவைகளை ஆசைதீரத் தாயின்பால் குடிக்க ஒருநாளும் விடுவதில்லை. குழந்தைகளுக்குத் தாயின்பாலே தக்க உணவென்பதை நீங்கள் முன்னமே அறிந்திருக்கிறீர்

கள்; ஆகவே தாயின் பாலைக் கொஞ்சமுங் குடிக்க விடாமல் பிறந்தநாள் தொட்டு அதற்கிணங்காத வேறுணவு கொடுத்து வளர்க்கப்பட்ட கன்று எவ்வளவு மெலிந்து வளர்ச்சி குன்றியிருக்குமென்பதை நீங்கள் நன்குயறிந்துகொள்ளலாம். இந்தக் கன்றுகள் பெரியவைகளாய் வளர்ந்தபோதும் மெலிவாயே யிருக்கும். அவைகள் வழியில் பிறக்கும் பசுக்கள் வரவரக் குறைவடையும். பசு வளர்ப்பவர்கள் அவைகளுக்கு நல்ல உணவு போதுமானவளவு கொடுத்துக் கன்றுகளுக்குந் தாயின் பால் தகுதியானவளவு விட்டுவரவேண்டும். பசுக்களிடத்து இவ்விதமாய் அன்பாயிருப்பவர்களுக்குப் பல நன்மைகள் உளவாகும்; கன்றுகள் மிகவு மழகிய பசுக்களாய் வளரும்; பசுக்கள் அதிக பால் கொடுக்கும். சென்னை இராஜதானியில் நெல்லூர்ப் பசுக்கள்தான் நல்லவை; ஆனால் அவைகளும் அவ்வளவு நல்லவைகள் அல்ல.

எருமை.—இவைகள் பசுக்களினும் அதிக பயன் கொடுக்கும். இவை பசுக்கள்போல் இரண்டுபங்கு பால் கொடுக்கும். அது பசுவின் பாலினும் அதிக செழிப்புள்ளது; வெண்ணெயும் அதிகமாய்க் கொடுக்கும். எருமைகள் பசுவைப்பார்க்கிலும் நெடுநாளைக்குப் பால்கறக்கும்.

எருமைகளுக்கு வைக்கோலும், புல்லும், குழையும், அரிசித்தவிடும், கஞ்சியும், அரிசி கழுவிய கழுநீரும் உண்ணக்கொடுப்பார்கள்.

13. தோட்டச் செய்கை.

வீட்டிற்குப் பக்கத்தில் அதற்குச் சேர்ந்ததொரு தோட்ட மிருப்பது மிகவும் நல்லது; அதிலே வீட்டிற்கு வேண்டிய பூ, பழம், கீரை எல்லாம் செய்து

கொள்ளலாம். ஒன்றுமில்லாதிருப்பதினும் ஒரு சிறு தோட்டம் நல்லது. தோட்டத்துக்கு நிலமில்லாத வீடுகளில் தொட்டிகளில் சில செடிகள் பயிர் செய்து கொள்ளலாம். இந்துக்களுடைய வீடுகள் பலவற்றிலும் துளசி வைத்திருக்குந் தொட்டி ஒன்றிருக்கும்.

மரம்.—மரங்களில் அதிக உபயோகமானவைகளும் மிகவும் பயன்தருபவைகளும் தெங்கும் வாழையும் முருங்கையும்.

கொடி.— அதிக உபயோகமான கொடிகள்:— புடலை, அவரை, பாகல், சுரை, பூசணி, வாளவரை என்பன.

செடி.— மிகவும் உபயோகமான செடிகள்:— கீரை, அறைக்கீரை, கத்தரி, கொத்தவரை, மிளகாய், வென்றி, காசிரி, பசிரி, சேம்பு, வெண்காயம், முள்ளங்கி, சர்க்கரைவள்ளி, மணித்தக்காளி என்பன.

நடுவதற்குக் காலம்.— சோழமண்டலக்கரையில் வாழை தைமாதத்தில் நடவேண்டும். முருங்கையுந் தெங்கும் எப்போதும் வைக்கலாம். மற்றக் கொடிகளுஞ் செடிகளும் மழைகாலத் தொடக்கத்தில் வைக்கவேண்டும்.

தண்ணீர் பாய்ச்சல்.—மழைபெய்யாத காலங்களில் இளமரங்களுக்கும் கொடிகளுக்குஞ் செடிகளுக்கும் ஒவ்வொருநாளுந் தண்ணீர் வார்க்கவேண்டும். அவைகள் வளர்ந்ததன் பிற்பாடு ஒன்றைவிட்டொரு நாளைக்குத் தண்ணீர் வார்த்தால் போதும்; ஆயினும் அருங்கோடை காலத்தில் அவைகளுக்கும் நாள்தோறும் அல்லது ஒருநாளைக் கிரண்டுதரம் தண்ணீரூற்ற வேண்டும். காலையில் அல்லது மாலையில் தோட்டத்துக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சவேண்டும்; மத்தியானத்தில் ஒருபோதும் ஆகாது.

களை பிடுங்கல். — தோட்டத்தரைகளைக் களைகள் மூளைக்காமல் வைத்திருக்கவேண்டும்; செடிகளைச் சுற்றியிருக்கும் மண் தளர்ச்சியாய் இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் களைகள் நிலத்திலிருக்குஞ் சாரமெல்லாவற்றையும் சாப்பிட்டு அதை வெறிதாக்கிவிடும்; மரஞ்செடிகளின் வேருக்குக் காற்றும் வெப்பமும் வேண்டும். மரஞ்செடிகளைச் சுற்றியிருக்கும் மண் மூராய் நெருங்கியிருக்குமாயின் காற்றும் சூரியவெப்பமும் அவைகளை யணுகா.

தொட்டிச்செடி.—செடிகள் வேரோடக் கூடியளவு தொட்டிகள் பெரியவைகளாயிருக்கவேண்டும். பெரியவைகளானவுடன் செடிகளைப் பெரிய தொட்டியில் மாற்றிவை. வருஷத்துக்கொருதரம் மண்ணை மாற்றி எருப்போடு.

14. விருந்தினரை உபசரித்தல்.

விருந்தினரை நோக்கிச் செய்யும் பிரயத்தனமும் விருந்தினருட் பெண்பாலாரை உபசரிப்பதும் வீட்டுக்காரியின் தொழில்களுள் பெரிதும் இன்பந்தருவன. விருந்தினர் வரவை எதிர்பார்த்திருக்கும்போது வீட்டைச் சுத்திசெய்து, அவர்களுக்கேற்றபடி ஒழுங்குபடுத்தி, வேண்டியஅளவு உணவு சமைத்து, மற்றும் அவர்கள் சுகத்துக்கு வேண்டியவைகளெல்லாவற்றையுந் தேடி வைத்துக்கொள். செய்பவைகள் அளவுக்கு மிஞ்சியும் டம்பமாயும் இருத்தல் கூடாது; பணச்செலவு வீட்டின் தகுதிக்குத் தக்கபடியிருத்தல் வேண்டும். அது வீட்டுக்காரன் செலவழிக்கக் கூடிய தொகைக்கு மேற்படக்கூடாது.

கல்யாணத்திலும் மற்றுஞ் சடங்குகளிலும் செய்யும் பெருஞ்செலவு.—இந்துதேசத்துச் சனங்கள் கல்யாணத்திலும் மற்றை விசேஷகாலங்களிலும் செலவழிக்

கும் பணம் மிகவும் அதிகம்; அது அவர்களுடைய வருவாய்க்கு மேற்பட்டது. மாதம் ஏழு ரூபாய் சம்பளமுள்ள ஒரு எளிய சேவகன் தனது மகளின் கலியாணத்துக்கு ஐம்பது நூறு ரூபாய் செலவழிப்பான்; மாதம் ஐஞ்ஞூறு ரூபாய் சம்பளம் வாங்குபவன் பதினாயிரம் ரூபாய்வரையில்செலவழிப்பான். இவ்வளவு பெரியதொகை சேகரிப்பதற்காகத் தந்தை கடன்வாங்கும்படி நேரிடுகின்றது. பணங்கொடுப்பவர்கள் கடுவட்டி வாங்குவார்கள்; அதனால் குடும்பங்கள் வறுமையடைகின்றன. கல்யாணத்திலும் மற்றுஞ் சடங்குகளிலும் நியாயமான செலவு செய்யப்படுமாயின், கல்யாணமான தம்பதிகள் உடனேயே பணம் சிறிது மிச்சம் பிடிக்கத்தொடங்கிப் பிள்ளைகள் பிறந்தபின் அவர்களை நன்றாய் வளர்க்கவும் நல்ல கல்வி கற்பிக்கவுந்தக்க நிலையில் இருப்பார்கள். படித்தறிந்த இந்துக்களிலும் மகமதியரிலும் பலர் கல்யாணத்திலும் மற்றச்சடங்குகளிலும் அவ்வளவு பணம் செலவழிப்பது தவறென்று இப்போது நன்றாயறிந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் குறைவாகச் செலவுசெய்து முக்கியமான கருமங்களுக்குப் பணத்தை மிகுத்திவைக்க விரும்பினாலும் அவர்கள் வீட்டுப் பெண்கள் அவர்களைத் தொந்தரவுசெய்து கல்யாணத்திலும் மற்றச் சடங்குகளிலும் பெருந்தொகைப் பணம் செலவழிக்கும்படி செய்கிறார்கள். படித்தறிந்த பெண்கள் இது செய்யக்கூடாது. அவர்கள் பெரியவிருந்து, ஆடல் பாடல், ஊர்வலம் வருதல், விளக்கலங்காரம் என்னுமிவைகளோடுகூடிய பெரிய கல்யாணத்தினும், முட்டின்றிச் சாப்பிட்டு நன்றாய்க் கல்விகற்றிருக்கின்றபிள்ளைகளும், இடைஞ்சலில்லாத வீடும், கடனில்லாத வாழ்வும் பேரின்பந் தருவனவென் றறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

15. தருமம்.

"தருமமே ஜயம் தருமமே நிச்சயம்." தருமஞ் செய்தல் வீட்டுக்காரிக்கு முக்கியமும் சந்தோஷகரமுமான செயல்களில் ஒன்று. தருமஞ்செய்வது ஒரு பேரறம்; இதில் இந்துதேசத்தார் பேர்போனவர்கள். பசித்தோர்க் கன்னமிடுதலும் அநாதைகளையுந் தாய்தந்தையில்லாக் குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பதும் தள்ளப்படாத கடமைகள். 'இல்லை என்கிற வீட்டில் பல்லியுஞ் சேராது.' 'கொடுத்தார்க்குக் குறைவில்லை.' என்பன பழமொழி. ஆனாலும் தருமஞ்செய்யும் போதும் துணைசெய்யும்போதும் நமது செயலால் நன்மையன்றித் தீமை விளையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தருமத்தின் நன்மை தீமை.—பசித்தோர்க் குணவு கொடுப்பது நன்று; உண்டிக்குக் குறைவில்லாதவர்களுக்கும் சோம்பேறிகட்கும் உணவு கொடுப்பது நன்றன்று. துன்பமில்லாதாரும் அங்கப்பழுதில்லாதாரும் தங்கள் வயிற்றுக் குழைக்கவேண்டும்; உழைப்பதற்குச் சோம்பியிருப்பவர்களுக்கு உதவிசெய்தல் ஆகாது. 'எவன் தன் வயிற்றுக் குழையான் அவன் உண்ணாமை விருக்கக்கடவன்' என்றொரு நல்ல பழமொழி உண்டு. தாய் தந்தையில்லாத குழந்தைகளை உழைக்க வலிமை இல்லாத இளமைப் பருவத்தில் காப்பாற்றுவது நன்று. 'இறந்தவன் பிள்ளை இருந்தவன் அடைக்கலம்' என்பது பழமொழி. தங்களைக் காப்பாற்றத்தக்க இயல்புள்ள தந்தையரை உடைய குழந்தைகளைக் காப்பாற்றல் நன்றன்று. ஒருவன் கஷ்டப்பட்டுழைத்துப் பணஞ்சம்பாதிக்க, மற்றவர்கள் அவன் சம்பாதித்த பணத்தில் சுகமாகத் தின்றுகொண்டு சோம்பலாயிருக்கும் குடும்பங்கள் பலவுள.

இந்த விதமான தருமம் நன்மைக்குப் பதிலாகத் தீமை செய்கின்றது. வலியுள்ளவர்களெல்லாரும் உழைக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் மற்றவருக் குதவிசெய்ய வும் வேண்டும். வறியவர் என்றும் உளர்; அவர்களுக் கும் மற்றை யோருக்கும் உதவி செய்வதற்கு நல்ல வழிகளும் பலவுள. தாய்தந்தையில்லாக் குழந்தை களைப் படிப்பித்துத் தங்கள் வயிற்றுக்குழைக்கத் தக்க வர்களாக்கி விடுதல், நோயாளிகளுக்கு வைத்தியசாலை மருத்து மண்டபங்கள் கட்டுவித்தல், வழிப்போக்கர் களுக்குச் சத்திரங்கட்டுவித்தல், வழியின் நிழன்மரம் நடுதல், கிராமங்களுக்கு நல்லதண்ணீர் கொடுப்பதற் காகக் குளங்கள் கிணறுகள் வெட்டுவித்தல், இவைக ளெல்லாம் அறிவுள்ளோர் செய்யும் உயர்ந்த தருமங் கள். அவை கொடுப்பவர்களுக்கும் கொள்வோர்க ளுக்கும் பயன் தரும். இவைகளெல்லாம் பணமுள் ளோர்களால்தான் செய்யக்கூடும். நாம் சனங்களுக்கு நன்மை செய்வதற்கு நமது தகுதிக்கேற்ற வழிகளைத் தேடவேண்டும். நாம் செய்யுஞ் செயல்கள் அவற்றைப் பெற்றுக்கொள்பவர்களுக்கு நன்மைசெய்யுமோ தீமை செய்யுமோவென்று நாம் நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். பெருந்தொகைப் பணமும் உணவும் இந்தியாவிலே ஒவ்வொருநாளுங் கொடுக்கப்படுகின்றன. கல்யாண மும் கர்மாந்தரமும் மற்றைய சடங்குகளுந்தான் பெருந்தருமஞ் செய்வதற்குத் தருணங்கள். 'செத்த வன் வீட்டில் கெட்டவன் யார்?' என்பது பழமொழி. இந்தத் தருணங்களில் உணவளிக்கப்படுஞ் சனங்கள் மெய்ம்மையாக இடுக்கணுற்றவர்களா? சிலர் இடுக்க ணுற்றவர்களே; பலர் தங்கள் வயிற்றுக்குத் தாங்களே நன்றாய் உழைக்கவல்ல திடகாத்திரமுள்ளவர்கள். இவ்விதமான சனங்களுக்கு நல்ல உணவையும் நல்ல பொருளையுங் கொடுப்பது வீண்; இது வீணாய்மாத்

திரம் போகவில்லை; பெருந்தீங்கு செய்கின்றது. ஒரு வரிடத்தில் தருமத்திற்குச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு திடகாத்திரமுள்ளவன் ஒருவன் சோம்பியிருப்பது அவனுக்கே கேடு விளைக்கின்றது. அப்படிப்பட்டவன் தன்னய மொன்றையே கருதிச் சோம்பல் பிடித்துப் பயனற்றவனாய்ப் போகின்றான். நாம் வறியவர்களிடத் திரக்கமுடையவர்களானால், நாம் செய்யுந் தருமம் அதனை மெய்ம்மையாய் வேண்டியவர்களுக்கே கொடுக்கப்படுகிறதென்றும் அதனால் அவர்களின் நிலைமை நன்மையடைகிறதன்றிக் கெட்டுப்போகா திருக்கிறதென்றும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தவிதமான தருமம் எளிதன்று. அதைச் செய்வதற்குப் புத்தியும் காலமும் முயற்சியும் பொருளும் வேண்டும். நாம் நம்மயலவர்கள்மே லன்புசெய்து அவர்களுக்கு என்னவிதமாய் நன்மை செய்யலாமென்று தருணம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். "அன்பு இருந்தால் ஆகாததும் ஆகும்." "அழுத்தமான நெஞ்சன் ஆருக்கும் உதவான்; இளகின நெஞ்சன் எவருக்கும் உதவுவான்." என்பன பழமொழி.

நோயுற்ற அயலவர்களைக் கிட்ட இருந்து போற்றுதலும், ஏழைகளுக்கு மருந்தும் நல்ல உணவுங் கொடுத்தலும், வேலையில்லாதவர்களுக்கு வேலைகொடுத்தலும், தாய்தந்தையில்லாப்பிள்ளைகளைக் கற்பித்தலும், அறிவில்லார்க் கறிவூட்டுதலும், ஏழைகளுள் நல்ல யோக்கியர்களுக்கு நன்கொடையாயும் கடனாயும் பணங்கொடுத்தலும், எல்லாம் மெய்ம்மையான தருமச் செயல்கள். நாம் நமது ஒழிந்தகாலங்களையும் எஞ்சின பணத்தையும் இந்தவிதமான தருமத்தில் செலவழித்துத் தங்களுக்குத் தாங்களே உதவி செய்துகொள்ளத் தக்கவர்களுக்குத் தருமங்கொடாது மறுப்போமாக.

அதிகாரம் IV.

குழந்தைகளை வளர்த்தல்.

உடனே பிறந்த குழந்தை.—நோயில்லாத குழந்தை பிறந்த உடன் அழத்தொடங்கும். அப்படி அழுவது குழந்தைக்கு நல்லது; எங்ஙனமெனில் அது நுரையீரலை விரியச்செய்து குழந்தை முதன் முதல் மூச்சுவிடுகின்ற காற்றினால் நிரம்பும்படி செய்கின்றது. அந்த அழுகை ஒருவேளை குழந்தைக்குக் குளிராயிருக்கின்ற தென்பதையுங் காட்டலாம்; அதனால் அதை உடனே துணியினால் போர்த்துவிட வேண்டும். வெயில்காலத்தில் போர்வைக்கு மெல்லிய துணி அல்லது பட்டுப் போதும்; மழைகாலத்தில் மிருதுவான மெல்லிய கம்பிளி நல்லது. தாயைப் பார்க்கவேண்டுமாயின், குழந்தையை இந்தவிதமாகப் போர்த்து ஒருமணி இரண்டுமணிநேரம் தன் பாட்டில் விட்டுவிடலாம்; அப்போது அது பெரும்பாலும் நித்திரை செய்யும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டடல்.—தாய்க்குச் செய்யவேண்டியன செய்துமுடிந்தவுடன், குழந்தையைக் குளிப்பாட்டவேண்டும். ஒரு பெரிய தட்டைச் சட்டி அல்லது குழாய்ச்சியில் நீரைவிட்டுக் குழந்தையின் உடல்முழுவதையும் அந்த நீருக்குள் வைத்து, தலையை இடதுகையினால் கவனமாகத் தாங்கி நீருக்கு மேல் பிடித்துக்கொண்டு குளிப்பாட்டவேண்டும். குழந்தையை நன்றாகவும் உடலில் நோவாதபடி மெதுவாகவுங் கழுவவேண்டும். நீரின்சூடு குழந்தையின் உடலின் சூட்டிற்குக் கொஞ்சம் கூடினதாக இருக்க

வேண்டும்; அதாவது தொண்ணூற்றைந்து டிக்கிரி முதல் நூறு டிக்கிரிக்குள் இருக்கவேண்டும். இயலுமாயின் நீரின் சூட்டை வெப்பளவு கருவியினால் அளந்துபார்க்கவேண்டும்; இல்லையாயின் அது அதிக சூடாய் அல்லது அதிக குளிர்ச்சியாய்ப் போய்விடும். மருத்துவிச்சி நீரின்சூட்டை வழக்கமாய்க் கையினால் தொட்டுப்பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளுவாள். அவளுடைய கை சுட்டுக்கொண்டிருக்குமாயின் நீர் குளிர்ந்துகாட்டும்; கை குளிர்ந்திருந்தால் நீர் சூடாகக் காட்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும்போது கொஞ்சம் எண்ணெயாவது நல்ல சவக்காரமாவது போடுவது நல்லது. குழந்தையின் உடல் சிலவேளை எண்ணெய்ப் பிசுபிசுப்பா யிருக்கும்; அந்தப் பிசுபிசுப்பு எளிதில் போகாதாயின் இரண்டு மூன்றுதுளி 'அலீவ்' எண்ணெய் (olive oil) பூசுவது மிகவும் நல்லது. உடலையுங் கை கால்களையும் முதல் நன்றாய்க் கழுவி ஒரு மெதுவா யிருக்கிற சுத்தமான துவாலையினால் ஈரத்தை நன்றாய் ஒற்றவேண்டும். பின்பு குழந்தையை ஒரு மெல்லிய குளிர்ச்சியில்லாத துணியினால் உடலைச் சுற்றி முகத்தையுந் தலையையுங் கழுவவேண்டும். இதற்கு வேறொரு சட்டியில் சுத்தமான நீரும், மெல்லிய பஞ்சு, பருத்திகலந்த புதுக்கம்பிளி, அல்லது மிருதுவான கந்தைத்துணி, இவற்றில் ஒன்றும் வேண்டும். இதற்குக்காரணம் என்னவென்றால் குழந்தையின் உடலினின்று கழுவப்பட்ட அழுக்கு அதன் கண்ணிற் படப்படாது. அது படுமாயின் கண் புண்படும். முகங்கழுவுவதற்குச் சவக்காரம் போடக்கூடாது. தலைக்குக் கொஞ்சம் எண்ணெயாவது சவக்காரமாவது போட்டுக் கழுவலாம்; ஆனால் அது குழந்தையின் முகத்தைக் கழுவித்துடைத்ததன் பின் செய்யவேண்டும். முகங்கழுவினகம்பிளி, கந்தை

அல்லது பஞ்சுகளை மறுபடி உபயோகப்படாதபடி உடனே தானே எரித்துப்போடவேண்டும்.

குழந்தையை நன்றாய்க் கழுவித் துடைத்தவுடன் குளிரேறாதபடி உடலை நன்றாய்ப் போர்த்துத் தலையைத் திறந்துவைக்கவேண்டும்.

குழந்தைக் குணவூட்டல்.—குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிச் சட்டை போடுவதற்குள் தாய் களைதெளிந்து குழந்தைக்குப் பாலூட்டத்தக்கவளாய்விடுவாள். எவ்வளவு சீக்கிரமாகக் குழந்தை முலை குடிக்கவிடப் படுகின்றதோ அவ்வளவு குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் நல்லது.

குழந்தையைத் தாயின் கையில் வைத்து அதற்குச் சுகமான மாதிரியாகப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். அநேக குழந்தைகள் உடனேயே பால்குடிக்கத் தொடங்கும்; சிலவற்றைப் பொறுமையோடும் கருத்தோடும் பால்குடிக்கச் செய்யவேண்டும். வைத்த உடனேயே குழந்தை பால்குடிக்கவில்லை என்று மருத்துவிச்சி வெறுப்படையக்கூடாது; அது பால்குடிக்கத் தொடங்கும்வரையும் அதை அடிக்கடி எடுத்துப் பால் குடிக்கவிடவேண்டும். தாயிடத்துப் பாலில்லாதுபோனாலும் குழந்தையைத் தாயின் முலையைக் குடிக்க விடவேண்டும்; முதல்தரத்தில் பால்வராதுபோனாலும் ஒருமணி அல்லது இரண்டுமணிநேரம் பொறுத்துக் குழந்தையை மறுபடியும் முலையைக் குடிக்க விடவேண்டும்; குழந்தை முலையில் வாய்வைத்துக் குடிப்பதனால் பால் பெருகும். பால் உடனே பெருகாதுபோனாலும், குழந்தை பெருகின பாலைக் குடிக்காதுபோனாலும் மருத்துவிச்சி மனம் வருந்தக்கூடாது. நோயில்லாத குழந்தை பன்னிரண்டு அல்லது இருபத்துநாலுமணி காலம்வரைக்கும் உணவில்லாமையினால்

வருந்தாது; அது பிறக்கும்போது நன்றாய் உணவூட்டப்பட்டுப் பிறந்து பலமணிநேரம் நித்திரைசெய்யும்; தாயின்பாலையன்றி வேறொருணவையும் குழந்தைக்குக் கொடுக்க மருத்துவிச்சியை ஒருபோதும் விடலாகாது.

"தாய்முலைப்பாலுக்குச் சமானமில்லை" என்பது பழமொழி. குழந்தைக்குப் பிறந்த உடனே ஏற்ற உணவு தாய்முலையின் முதற்பாலன்றி வேறொன்றில்லை. இந்த முதற்பால் பின் பெருகுகின்ற பாலின் வேற்றுமையுடையது. குழந்தைக்கு இன்றியமையாத மருந்தொன்று இந்த முதற்பாலில் உண்டு. மருத்துவிச்சிகள் சிலர் குழந்தைக்கு கள்ளிப்பால் கொடுப்பார்கள்; சிலர் நெய்யையும் உப்பையுங் கலந்து அதன் வாயில் விடுவார்கள்; சிலர் நெய்யுந் தேனும் பொன்னுங்கலந்துகொடுப்பார்கள். இவைகளெல்லாங்கெட்டவை; குழந்தைக்குத் தீங்குசெய்யும். சிலர் குழந்தையின் முலையைப் பிதுக்குவார்கள்; இது செய்யக்கூடாது. பிதுக்குவதனால் குழந்தைக்கு வருத்தமன்றி வேறொரு பலனுமில்லை. குழந்தை பால்குடித்தாலுங் குடியாதுவிட்டாலும் அதை உடனே நித்திரைசெய்யவிட்டுவிடவேண்டும். அது இரண்டுமணி காலம்வரையில் நித்திரை செய்யும். அதை மறுபடி பால் குடிக்கவிட்டுப் பெயர்த்தும் நித்திரைசெய்யப் பண்ணவேண்டும். குழந்தையை எடுக்கும்போதெல்லாம் அதற்குப் போட்ட சட்டைதுணிகளை மாற்றவேண்டுமோவென்றுபார்த்து வேண்டியதாயின் மாற்றவேண்டும். பகற்காலத்தில் இதில் கவனமாயிருக்கின்ற மருத்துவிச்சிகள் இராக்காலத்தில் பலமுறை மறந்துவிடுவார்கள்; அதனால் குழந்தையின் தோல் சிதம்பிப் புண்ணாகின்றது. குழந்தையை இராத்திரியிற் பார்ப்பதற்கு ஏற்படுபவள் பகலில் நித்திரை செய்யவேண்

டும்; அப்போது அவள் இராத்திரியில் நித்திரை மயக்கமின்றிக் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தைக்குணவு. — மேலே சொன்னபிரகாரம் குழந்தைக்கு உண்மையாக நல்லதான உணவு தாயின் முலைப்பாலொன்றுமே; இந்தியாவில்ஏறக்குறைய எல்லாக் குழந்தைகளும் முலைப்பாலே குடிக்கின்றன; இது மிகவும் நல்ல காரியம்.

பாற்காரி. — குழந்தைக்குத் தாயின் முலைப்பால் இல்லாமற்போவதுமுண்டு. அதற்கு இரண்டாவதாக நல்ல உணவு அது பிறந்த காலத்தில் பிறந்த குழந்தையையுடைய நோயில்லாத வேறொரு தாயின்பால். அந்தத் தாயின் குழந்தை இறந்துபோயிருந்தால் அந்தப் பாலை இந்தக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பதிற் குற்றமில்லை; அந்தக் குழந்தை உயிரோடிருக்குமாயின் அதன் பாலைப் பறித்தல் தர்மமாகுமா வென்பது யோசிக்கற்பாலது. காசுகொடுக்கக்கூடிய பணக்கார வீட்டுப் பெண்களின் குழந்தைகளுக்குப் பால்கொடுத்துக்கொண்டிருந்த பாற்காரிகளின் குழந்தைகள் அநேகம் இறந்துபோய் விட்டன. பாற்காரி வைத்துப் பால்கொடுப்பதாயின் அவளை இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் பால்கொடுக்கும்படி விடவேண்டும்; அவளிடத்து இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தக்க பாலில்லாதுபோயின் அந்தக் குழந்தைகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் கொஞ்சம் பசுவின் பால் நீர் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

தாயின் சுகம்.—தாயும், பாற்காரி இருந்தால் அவளும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது, தங்கள் தேகம் நோயின்றியிருக்கும்படி அதிகம் பாதுகாப்பாயிருக்கவேண்டும். தாய்க்குள்ள அசீரணம் முதலான அற்பநோய்கள்கூட அவளுடைய பாலைக் குடிக்கும் குழந்தையினிடத்தும் அவசியம் உண்டா

கும். தாய் தனது உடலையும் உடையையும் மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். அவள் நன்றாய்ப் பாகம் பண்ணப்பட்ட காய்கறிகளும், நன்றாய்ப் பழுத்த பழமும், கஞ்சியும், பாலும் முதலான எளிதில் சீரணமாகக்கூடிய நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட வேண்டும். அவளுக்கு நல்ல காற்று அதிகமாக வேண்டும். அவள் ஒவ்வொருநாளும் சிறிது வேலைசெய்யவும் வேண்டும்.

தாயின் மன நிலைமை.—தாயினது (அல்லது பாற்காரியினது) மனம் அமைவாயும் சந்தோஷமாயும் இருக்கவேண்டும். தாய்மாரிடத்துத் திடீரென்றுண்டான கோபத்தினாலும் பயத்தினாலும் அவர்கள் முலைப்பால் கெட்டு அதனால் இறந்துபோன குழந்தைகள் அநேகம். ஒருத்தி கோபத்தின்பின் பால் கொடுத்ததினால் தனதிரண்டு குழந்தைகள் வலிகண்டிறந்து போகப்பெற்றாள். வேறொருத்தி தனது நாயகனுக்கும் மற்றொருவனுக்கும் நேரிட்ட சண்டையினால் மிகவும் பயமடைந்தாள்; அந்தப் பயந்தெளிதற்கு முன்னரேயே தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தாள். அதுவரைக்கும் நல்ல சுகமாக இருந்த அவள் குழந்தை அந்தப் பால்குடித்த இரண்டு மூன்று நிமிஷத்துக்குள் இறந்துபோயிற்று. இது தாய்மார் தங்கள் மனத்தை அமைதியாயும் சந்தோஷமாயும் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவேண்டுமென்பதைக் காட்டுகின்றது. பாற்காரி வைக்குமிடத்து நல்ல குணமும் அமைதியும் உள்ளவளாய் வைத்தியர்களால் நோயில்லாதவளென்று சொல்லப்பட்டவளை வெகு கவனமாய்த் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பசுவின் பால்.—குழந்தைக்கு முலைப்பால் அகப்படாதுபோனால் அதற்கடுத்ததாக நல்லது பசுவின் பால். அதை அதனினுஞ் சற்றுக்கூடிய அளவின

தாகிய வெந்நீரோடு கலந்துகொள்ளவேண்டும். அந்த வெந்நீரில் கொஞ்சம் சர்க்கரை போடுவது வழக்கம்; இது அந்தப் பாலை முலைப்பாலோடொத்த இனிமையுடையதாகச் செய்யும். முலைப்பால் பசுவின் பாலினும் இனிது. மிக்க தூய்மையும் உடம்புக்கு நன்மையுமான பசுவின்பால் அகப்பட்டால், அதைக் காய்ச்சாமல் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். பேதி வியாதி நடந்துகொண்டிருக்கும்போதும் பால் தூயதென்று நிச்சயமாய்த் தெரியாதவிடத்தும் பசுவின் பாலைக் காய்ச்சவேண்டும். காய்ச்சினால் அதனிலிருக்கும் வியாதிமூலம் அழிந்துவிடும்.

பிராங்கிலின் (Dr. Franklin) வைத்தியரின் பரிசோதனை.—தயிர் அதிகமாயிருக்கின்றபடியினால் பசுவின்பால் குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. அந்த மிகுதியான தயிரைப் போக்குவதற்காக இங்கிலீசு வைத்தியரொருவர் ஒரு வழி கண்டிருக்கிறார். பசுவின் பாலைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்குமுன் அவர் சொன்ன முறைப்படி சுத்தி செய்வதனால் அநேக குழந்தைகள் மரணத்தினின்றும் தப்பின. தயிரை நீக்குவதற்கு முறை வருமாறு:—

ஒன்றேகாலாழாக்குக் கறந்த பாலெடுத்து ஓரிடத்தில் பன்னிரண்டு மணிகாலம் வை: அதற்குமேல் வைத்தால் பால் புளித்துப்போய்விடும். பன்னிரண்டு மணியானவுடன் மேலே பிடித்துள்ள ஆடையை எடுத்து, இரண்டரை ஆழாக்குப் புதுப்பாலிற் போடு. ஆடை எடுத்த ஒன்றேகாலாழாக்குப் பாலுக்குள் பசுக்கன்றின் இரைப்பை உட்டோலில் ஒரு அங்குல நீளமும் ஒரு அங்குல அகலமும் உள்ள துண்டொன்று போடு. ஆடையெடுத்த பாலும் இரைப்பைத் துண்டுமுள்ள பாத்திரத்தை அந்தப்பால் நன்றாய்க் கட்டிப்

போம் வரையும் வெந்நீருக்குள் வை. கட்டியாய்ப் போன தயிர் முழுவதையும் எடுத்துவிடு; அது குழந்தைக்குச் சீரணமாகாது, மிஞ்சியிருக்கின்றபாணியைக் கொஞ்சம் சர்க்கரை போட்டுச்சுடவைத்து, அதற்குள் முன்னரே ஆடையோடு கலந்து வைத்திருக்கின்ற இரண்டரை யாழாக்குப்பாலை எடுத்துவிடு. இந்தவிதமாக மூன்றே முக்காலாழாக்குப் புதுப்பாலிலுள்ள முழு ஆடையும் உப்பும், மூன்றிலிரண்டுபங்கு தயிருமுள்ள ஒருவகைப்பாலை நீங்கள் செய்துகொள்ளலாம். சர்க்கரை கலந்தபோது அது தாயின் முலைப் பாலுக்குச் சரியாய்விடும். இதனுள் நீர் விடக்கூடாது.

வெள்ளாட்டுப் பால்.—மற்றெந்தப் பாலினும் இது தாயின் முலைப்பாலுக்குச் சரியானது; ஆயினும் இதில் அதிக கொழுப்பும் தயிரும் இருக்கின்றபடியால் பசுவின் பாலைப்போல் இது எளிதில் சீரணமாகாது.

கழுதைப்பால்.—இதில் கொழுப்பும் தயிரும் மிகவுங் கொஞ்சந்தானுள்ளன; ஆதலினால் மென்மையான குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். நோயில்லாத குழந்தைகளுக்கு இது பசுவின் பாலைப்போல் வளர்ச்சிக்கிடமானதன்று.

கட்டினபால். — இந்தியாவிலே இங்கிலீசுக்காரர் கடைகளில் இது தகரடப்பிகளில் விற்கின்றது. புதுப் பசுப்பாலைப்போல இது அவ்வளவு நல்லதன்று. இதில் வேண்டிய அளவு கொழுப்பு இல்லை; சர்க்கரையதிகமாயிருக்கின்றது. பிரயாணம் செய்யும்போதும் புதுப்பால் அகப்படாத காலங்களிலும் இது உபயோகப்படும். குழந்தைகள் இதைப் பிரியமாய்ச் சாப்பிடுகின்றன; இதற்குக் காரணம் அதன் இனிமையேயாலும். இது குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றது. அதைப் பாவிக்கும் மாதிரி

தகரடப்பியின் மேல் வழக்கமாய் எழுதப்பட்டிருக்கும். அதை அதைப்போல நாலு பங்கு கனமான நீரில் கரைக்கவேண்டும்; சிறிய குழந்தைக்காயின் நீர் இன்னும் அதிகமாக விடவேண்டும்.

மேலேகூறிய பால்களில் உள்ள பொருள்கள் வருமாறு:—

பால்.

பொருள்.	முலைப்பால்.	பசுப்பால்.	கழுதைப்பால்.	ஆட்டுப்பால்.	கட்டினபால் நீர்விட்டுக் கரைத்தது.
தயிர் ...	3·1	4.5	1·8	4·0	3·5
கொழுப்பு...	3·5	3·6	1·3	4·4	2·1
சர்க்கரை ...	4·6	4·5	6·2	4·7	8·6
உப்பு ...	·3	·7	·3	·6	·6
மொத்தம் ...	11·5	13·3	9·6	13·7	14.8
நீர் ...	88·5	86·7	90·4	86·3	85·2
	100	100	100	100	100

குழந்தைக்குணவு பாலொன்றுமே. — குழந்தைக்குப் பாலன்றி ஒருணவும் ஒருபோதுங் கொடுக்கலாகாது. குழந்தையின் இரைப்பை கட்டியான உணவொன்றையும் சீரணஞ் செய்யமாட்டாது; நீர்த்தன்மையான உணவுகளில் பாலொன்றுமே சுகத்திற்கு

வேண்டிய பொருள்களெல்லாவற்றையு முடையது. அதில் தசை வளர்ப்பன, வெப்பம் தருவன, இரத்தஞ் சுத்திசெய் தெலும்புவளர்ப்பன ஆகிய மூன்று பொருள்களு மிருக்கின்றன.

குறித்தநேரத்தில் குழந்தைக்குணவூட்டு. — குழந்தைக்குணவு குறித்தநேரங்களிற் கொடுக்கவேண்டும். பிறந்து நாளாகாத குழந்தைக்கு, விழித்திருக்குமாயின், இரண்டுமணிக்கொருதரம் உணவு கொடுக்க வேண்டும். அதை நித்திரையினின்றும் எழுப்புதல் கூடாது. அதற்கு உணவு வேண்டுமாயின் அது தானே விழிக்கும். மூன்றுமாதக் குழந்தைக்கு மூன்று மணிக்கொருதரம் உணவு கொடுக்கவேண்டும்; ஐந்தாறு மாதமானால் நாலுமணிக்கொருதரங் கொடுக்க வேண்டும். சில தாய்மார் குழந்தைகட்கு அழும் போதெல்லாம் உணவு கொடுக்கிறார்கள்; இது கெட்ட மாதிரி. பெரிய மனிதருடைய இரைப்பைபோலவே குழந்தையின் இரைப்பைக்கும் ஓய்வு வேண்டும். இரைப்பைக்கு ஓய்வில்லையாயின் குழந்தைக்கு வாந்தியும் பேதியுங் காணும். இதுவன்றி, அழுந்தோறும் தனக்குணவு தருவார்களென்று குழந்தை அறிந்துகொண்டு ஓய்வின்றி அழக் கற்றுக்கொள்ளும். குறித்த காலங்களிலே குழந்தைக் குணவூட்டினால் வயிறு நிரம்பியவுடன் குழந்தை பால்குடிக்காது விட்டுவிடும். பால்குடிக்காது விட்டவுடன் குழந்தையை முலையினின்று மெடுத்துவிடவேண்டும்.

பால்குடி மறப்பித்தல். — பிறந்து ஐந்தாறுமாதமானவுடன் குழந்தை வாயால் வீணீர் ஊறத் தொடங்கும். வாயில் ஊறுகின்ற நீர் சீரணசக்தி உள்ளது; அது மா (starch) வைச் சீரணிக்கச் செய்யும். வாயில் வீணீர் உண்டானபோது சீரணசக்தியுள்ள வேறு நீர்களும் உண்டாகும்.

வாயில் வீணீர் உண்டானவுடன் குழந்தைக்குப் பாலோடு கோதுமை அல்லது அரிசிக்கஞ்சி முதலிய மாவுள்ள உணவு கொடுக்கவேண்டும். வெள்ரொட்டியுங் கொடுக்கலாம். இந்த மாறுதல் படிப்படியாகச் செய்யவேண்டும். முதல்வாரத்தில் கஞ்சியை ஒருநாளைக்கொருதரம் கொடுக்கலாம்; இரண்டாம் வாரத்தில் ஒருநாளைக் கிரண்டுதரங் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு படிப்படியாகக் கஞ்சி கொடுக்கிறதைக் கூட்டி முலைப்பாலைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒன்பதாம் மாதம் முடிந்தவுடன் குழந்தைக்குத் தாயின் முலைப்பாலை நிறுத்திவிடவேண்டும்; அப்போது அதற்குக் கட்டியான உணவோடு பசுப்பால் வேண்டிய அளவு கொடுக்கலாம். திடீரென்றுமாத்திரம் ஒரு மாறுதலுஞ் செய்யக்கூடாது.

குழந்தையின் உணவின் தூய்மை.—குழந்தைக்குக்கொடுக்கும் உணவு நல்ல புதிதாயிருக்கவேண்டும். இந்த உஷ்ணதேசத்தில் உணவு சீக்கிரத்தில் புளித்துப்போம்; புளித்த உணவு குழந்தைக்கு நோய் செய்யும்.

நெடுநாளைக்குப் பால் கொடுத்தல். — ஒன்பதாம் மாதம் முடிந்தபிறகும் நெடுநாளைக்குத் தாய்மார் சிலர் குழந்தைகட்குப் பால் கொடுக்கிறார்கள். இது குழந்தைக்குமாகாது தாய்க்குமாகாது. ஒன்பதாம் மாதம் ஆனவுடன் முலைப்பால் உணவின்றன்மை கெட்டுப்போம்; அதுவுமன்றி, பல்லுமுளைத்ததன் பின் குழந்தை கட்டியான உணவில்லாதிருக்கமாட்டாது.

சிறுகுழந்தைகளுக் குணவு.—மூன்று நாலு வயது வரையும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவு பாலும் மாப்பண்டமுங் கலந்தவைகளாம். அவைகளுக்கு நன்றாய்ப் பழுத்த பழம், அவித்த காய், நன்றாய்ச் சமையல் செய்த கீரை இவைகள் கொஞ்சங் கொடுக்கவேண்டும்.

வளர வளர முன்னிலு மதிக பழங்களும், கிரைகளும், சர்க்கரைப் பாகிலிட்ட பழங்களும், தேனும், அப்ப வர்க்கங்களும் கொடுக்கலாம். கொழுப்பான உணவு களையும் சீரணமாகாத உணவுகளையும் அவைகளுக் கொருபோதுங் கொடுக்கலாகாது; நல்ல புதுப்பால் எவ்வளவு கூடுமோ அவ்வளவு கொடுக்கவேண்டும்.

எலும்புருக்கி.—எலும்புருக்கி என்று ஒரு பொல் லாத வியாதி உண்டு; அது வறியோருடைய குழந்தை களுக்கு வரும். எலும்புருக்கியினுல் வருந்தும் குழந் தைகள் மெலிந்து பலங்குன்றி வளைந்தகால்களை உடை யவைகளா யிருக்கும். அவைகள் மந்தகுண முள்ள வைகளுஞ் சந்தோஷமில்லாதவைகளுமாயிருக்கும். அவைகளுக்குப் பல்லு மிகவும் வருத்தப்பட்டு முளைக் கும்; முளைத்தாலுஞ் சீக்கிரத்தில் கெட்டுப்போம். இந்த வியாதி பாலின்மை காரணமாக வுண்டாகின் றது. வேண்டிய அளவு நல்ல புதுப்பால் குடிக்கின்ற குழந்தைகட்கு இந்த நோய் வருவது மிகவுமருமை. மனிதருடைய குழந்தைகள் மாத்திரமல்ல, மிருகங் களின் குட்டிகளும் பாலில்லாது கட்டியான உணவு சாப்பிட்டு வருமாயின், இந்த நோயினுல் வருந்தும். இறைச்சியும் புல்லும் முறையே பெரிய நாய்க்கும் மாட்டிற்கும் நல்லனவாயினும் நாயின் இளங்குட்டி கள் வெறுமிறைச்சியையே தின்றாலும், மாட்டுக்கன்று கள் வெறும் புல்லையே தின்றாலும், அவைகள் எலும்பு மெலிந்து இந்த எலும்புருக்கி நோயினுல் வருந்தும். இது மிருகங்களின் குட்டிகளுக்கெல்லாம் பால் எவ் வளவு அவசியமென்பதைக் காட்டுகின்றது.

குழந்தையி னயலிடம்.—நமது சுகத்திற்கு நல்ல காற்றும் சூரியகிரணமும் எவ்வள வவசியமென்பதை நீங்கள் மேலே படித்தறிந்திருக்கின்றீர்கள். பல முள்ள பெரிய மனிதருக்கே அவைகளவசியமானுல்,

உடல் வளராத மெல்லிய குழந்தைகளுக்கு அவை கள் எவ்வள வவசியமாய் வேண்டும்? தாய் இதைச் சிறிதும் மறந்துவிடாது குழந்தை இருக்கும் அறையை வேண்டியவளவு புதுக்காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் உள்ளதா யிருக்கும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். நல்லகாற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் வேண்டுமென்றதனாலே குழந்தையைக் குளிர்காற்று வீசுகின்றவிடத்திலும் நல்ல வெய்யிலிலும் கிடக்கவிடலாகாது. முந்தினதால் சளிப்பும், பிந்தினதால் வெய்யிற் சூடும் உண்டாகும். இரவில் குழந்தை நல்ல காற்றையே சுவாசிக்கச் செய்வது தாயின் கடமை. காற்றுவருதலில்லாத அறையில் படுத்து, தாமும் தமது தாய் மாரும் சுவாசித்த காற்றையே பெயர்த்தும் பெயர்த்தும் சுவாசிப்பதால் குழந்தைகளுக்கு அநேக நோய் உண்டாகின்றன. அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் நித்திரை மயக்கமுடையவைகளாய் மந்தர்களைப்போலத் தோன்றும்; அவைகளுக்கு உணவின்மேல் விருப்பமிராது; பெரும்பாலும் அவைகள் வலிகளால் வருந்தும். மழைகாலத்தில் குழந்தையை ஈரமானவிடத்தில் நித்திரைகொள்ள விடப்படாது. உள்ளவர்கள் குழந்தைக்கு ஒரு கட்டிலாவது தொட்டிலாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இல்லாத எளிய தாயர்கள் குழந்தையை ஈரநிலத்தில் படுக்கவையாது, ஒரு மரப்பலகையின் மேலாவது, தடித்த பாயின் மேலாவது, எண்ணெய்ச் சீலையின்மேலாவது படுக்க வைக்க வேண்டும். பெரிய பிள்ளைகளுக்கும் இது ஒக்கும். அவர்கள் மண், செங்கல், சுண்ணும்புத்தரைகளில் உட்கார்ந்திருப்பதை அடிக்கடி பார்க்கலாம். கோடை காலத்தில் இது அவர்களுக்கொன்றுஞ் செய்யாது; மழைகாலத்தில் பெருந் துன்பத்துக்கிடமாகும். காய்ச்சல், சீதபேதி, வயிற்றுளைவு என்னும் நோய்

களுக்கு ஈரநிலத்தில் உட்கார்ந்து வந்த குளிரே பெரும்பாலுங் காரணமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

தொழிற்பாடு.—பிறந்து நாளாகாத குழந்தை செய்யக் கூடிய தொழில் கையை யசைத்தலுங் காலை உதைத்த லுமே. இது குழந்தைக்கு மிகவும் அவசியமானது; ஆகையினால் காலையும் கையையுந் தடையில்லாமல் ஆட்டி அசைக்கக் கூடியதாகக் குழந்தையின் உடை போதிய அளவு தளர்ச்சியா யிருக்கவேண்டும். தொழிற்படாத தசை நன்றாய் வளராது; அதனால் குழந்தைகள் கால் கைகளை அசைப்பதற்குத் தடை நிகழு மாயின் அவற்றின் தசை பலனற்றதாகும். நல்ல காலம் இந்துதேசத்துக் குழந்தைகள் ஒன்றுவது இறுக்கமான உடை தரிப்பது வழக்கமில்லை; அதனால் அவைகள் கால்களைக் கண்டபடி உதைத்துக் கொள்ளக்கூடும். இது மிகவும் நல்ல வழக்கம். இதை விட்டுவிடக்கூடாது. இந்துதேசத்துக் குழந்தைக்கு இங்கிலீசுடுப்புப் போடுவது பெருந்தவறு. அந்த உடுப்புக்கள் இங்கிலாந்தின் குளிர்ச்சிக்கும் ஈரத் திற்குமாகச் செய்யப்பட்டன; அவை அங்கே அவ சியம்; இந்தத் தேசத்தின் வெப்பத்திற்கு அவை வேண்டியதில்லை. மேற்சொன்னபடி இங்கிலீசுக் குழந்தைகள் போட்டுக்கொள்ளுகிற கால்மேசு இந்து தேசத்தில் மழைகாலத்தில் குழந்தைகளுடைய கால் களைக் குளிர்பிடியாமல் காத்துக்கொள்ள உதவும்; அந்தக்காலத்தில் குழந்தைகளை மெல்லிய பாரமில் லாத கம்பிளியினால் போர்த்துவிடவேண்டும். அவை களின் உடை அப்போதும் தளர்ச்சியாயிருக்கவேண் டும். மழை பெய்யாதபோது குழந்தைகளை ஒவ் வொருநாளும் வெளியில் கொண்டுபோகவேண்டும். உஷ்ணமான வெய்யில் அவைகள் மேல்படவிடப் படாது. இளங்குழந்தைகளின் கண்கள் மிகவும்

மென்மையானவை; ஆதலால் அவைகளில் பெரு வெளிச்சம் படவிடப்படாது.

தவழ்தலும் நிற்றலும். — தேகத்தில் தசை பலமடைந்தபோது குழந்தை தவழ்வதற்கு விருப்பங் கொள்ளும்; அப்போது அதை இஷ்டப்படி தவழ விட்டுவிடவேண்டும். நாள் செல்லச் செல்ல அது எழுந்து நிற்கவும் நடக்கவும் எத்தனிக்கும்; அப்போது அதை அவ்விதஞ்செய்ய விட்டுவிடவேண்டும். குழந்தைகள் தாங்களாய்ச்செய்யத் தொடங்குவதற்குமுன்னமே அவைகளைத் தவழவாவது நிற்கவாவது செய்விக்கப்படாது. தகுந்த பலமுள்ளவைகளானபோது அவைகளுக்கு நடத்தலுக்கும் நிற்றலுக்கும் விருப்பம் தானேவரும். தகுந்த பலமுள்ளவைகளல்லாதபோது அவைகளை நிற்கவும் நடக்கவும் செய்விப்பது அவைகளுக்குத் துன்பத்தைச் செய்யும். காலம் வருவதற்கு முன்னமே நிற்கவும் நடக்கவுஞ் செய்வித்ததனால் அநேகங் குழந்தைகளின் கால்கள் வளைந்துபோயின. சிலர் குழந்தைகளைக் கவனமின்றியும் முரட்டுத்தனமாயும் தூக்குகின்றார்கள். குழந்தைகளைக் கையைப் பிடித்துத் தூக்கப்படாது. தோட்பூட்டும் காறை எலும்பும் குழந்தைகளுக்கு மிக மென்மையானவை; கையைப் பிடித்து, விசேஷமாய் ஒற்றைக்கையைப் பிடித்துத், தூக்குவதனால் அவைகள் பூட்டுவிட்டும் வேறுவிதமாயும் பழுதடையும். குழந்தையைத் தூக்குபவர்கள் அதன் உடலில் இரண்டுபக்கத்திலும் கட்சத்திற்குக் கீழே கையாற் பிடித்துத் தூக்கவேண்டும். இதில் குழந்தைக்குத் துன்பமும் அபாயமும் முட்டுப்பாடு மில்லை. குழந்தை நடக்கவும் ஓடவும் தக்கதானபோது அதற்கு மிகவும் அதிகமான ஆட்டோட்டம் வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் நித்திரைகொள்ளும்போதல்லாது மற்றக் காலத்

தில் குழந்தை சும்மா விருக்கமாட்டாது. இந்தத் துடியாட்டம் குழந்தைக்கியற்கை; அதன் உடலும் அறிவும் வளர்வதற்கு இது அவசியம் வேண்டியது. தாய் தன் குழந்தை சுகமாய் வளர்வதற்காக அதற் கேற்ற விளையாட்டையும் ஆட்டோட்டங்களையும் ஏவல்களையுஞ் செய்யவேண்டும். அவள் வீட்டு வேலை செய்துகொண்டு வரும்போது குழந்தை அவளோடு கூடச்சென்று தனக்கேற்ற சிற்றேவல்களைச் செய்யலா கும். வீட்டிலே வெவ்வேறிடங்களில் இருக்கின்ற சாமான்களை எடுத்துக்கொண்டு வரும்படி குழந்தை யை அவள் ஏவலாம். சும்மாவிருக்கும்போது அவள் தன் குழந்தையோடு விளையாடவேண்டும்; அதை மறுகுழந்தைகளோடு விளையாடவுஞ் செய்விக்கவேண் டும். கொஞ்சம் பெரிதாய் வளர்ந்தவுடன் குழந்தை தகப்பனோடு வேலைத்தலத்திற்கும் வேலைகாரரோடு கடைக்கும் போகவேண்டும்; இதனால் அதற்குச் சுவா சிப்பதற்கு நல்ல காற்றும் தேகத்திற்கு முயற்சியும் இன்பமுங் கைகூடும். இவைகளெல்லாம் அளவிற்கு மிஞ்சிக் குழந்தைகளைப் படையத் தாய் விடப்படாது.

நித்திரை.—பிறந்து சில வாரம் வரைக்கும் குழந் தை நித்திரை செய்வதிலேயே தன் காலமெல்லாவற் றையும் கழிக்கும். இது மிகவுஞ் சரியானது. நல்ல சுகமுள்ள குழந்தையின் தூக்கத்திற்கு ஒருகாலும் பங்கஞ்செய்தல் கூடாது. பார்க்க வருபவர்களுக் கெல்லாம் காட்டும்பொருட்டுக் குழந்தையைத் தூக் கத்தினின்றும் எழுப்பலாகாது. இவ்விதமாய்க் காட் டினதனால் ஒருமுறை ஒரு குழந்தை இறந்துபோய் விட்டது. பார்க்க வருபவர்களுக்குக் காட்டுவதற் காக ஆறு வாரகாலம் ஒவ்வொருநாளும் பலமணி நேரம் அது விழிப்பிக்கப்பட்டது. கடைசியில் அந் தச் சிறு குழந்தை நித்திரையின்மையால் வலிகண்டு

இறந்துபோயிற்று. குழந்தை பெரிதாய் வளர வளர அதன் தொழில் பலவாகி நித்திரை குறையும். குழந்தையைக் குறிக்கப்பட்ட காலங்களில் சாப்பிடவும் நித்திரை செய்யவும் பழக்குவது நல்லது. ஒவ்வொன்றையும் குறித்தநேரத்திற் செய்வது குழந்தையின் தேகசவுக்கியத்திற்கும் கல்விக்கும் நல்லது. அது வீட்டிலுள்ளாரது சுகத்திற்கும் நல்லது. பிறந்து வெகுநாளாகாத குழந்தை பால் குடித்துக்கொண்டே நித்திரையாகிவிடும்; மறுபடி உணவுவேண்டியிருக்கும்வரைக்கும் கண்விழிக்கமாட்டாது. குழந்தை வெகு சீக்கிரத்தில் ஒவ்வொரு பொருளையும் குறிகுறிப்பாய்ப் பார்க்கத் தொடங்கும். அப்போது அதைப் பால்குடித்து முடிந்தவுடன் சற்றுநேரம் விளையாட்டிக்காட்டிப் பின்பு சத்தமின்றி நிழலுள்ள இடத்தில் நித்திரைகொள்ள வளர்த்திவிடவேண்டும். சாப்பாடாகி நித்திரைகொள்வதற் கிடையிலுள்ள இரண்டு மூன்று நிமிஷ விளையாட்டுநேரத்தைச் சீக்கிரத்தில் கால்மணி யளவினதாக நீட்டிக்கச் செய்யலாம்; பின்பு அரைமணி யளவினதாக நீட்டிப்பிக்கலாம். இப்படிச்செய்து குழந்தைக்கு ஆறுமாதமானபோது அது ஒருநாளில் பதினைந்து பதினாறு மணிநேரத்துக்கு மேல் நித்திரை கொள்ளமாட்டாது. குழந்தையை இராக்காலத்தில் நெடுநேரம் தூங்கும்படி பழக்குவது தாயினுடைய சுகத்திற்கும் மற்றும் வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்திற்கும் நல்லது. பிறந்து இரண்டு மூன்று மாதமானபிற்பாடு நோயொன்றுமில்லாத குழந்தை முன்னிரவில் நாலைந்து மணிநேரம் நித்திரைகொள்ளும். அப்புறமது பால்குடிக்கும்; குடித்தானவுடன் பின்பு பலமணிநேரம் நித்திரைசெய்யும். ஆறும் மாதந்தொடங்கி ஒன்பதாம் மாதம்வரைக்கும் குழந்தை இராத்திரியிற் கொள்ளும் நித்திரையன்

றிப் பகலிலும் ஒவ்வொருமுறையும் இரண்டு மணி நேரமளவு மூன்றுமுறை நித்திரைசெய்யும். பகலிற் காலையிலும் மாலையிலும் கொள்ளுகின்ற நித்திரையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் குறைத்து, ஈற்றில் முற்றும் இல்லாது செய்துவிடலாம். ஆனால் குழந்தைக்கு மூன்று நாலு வயதாகும்வரைக்கும் அதை மத்தியானத்தில் நித்திரைகொள்ள விடவேண்டும். இதனால் ஒவ்வொருநாளிலும் அதிக உஷ்ணமான பாகத்தைக் குழந்தை நித்திரைசெய்து கழிக்கும்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டல். — நீராடுவதால் வரும் நன்மையை நன்றாயறிவதற்கு நமது தோல் எவ்விதமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றதென்றும் அதன் தொழில் இன்னதென்றும் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சரீரம் முழுவதற்கும் தோல் ஒரு போர்வைபோலிருக்கின்றது. அதனிடத்து இருவகை நாடியிருக்கின்றன. ஒன்று வியர்வை நீரையும் மற்றது எண்ணெயையும் வெளிப்போக்குகின்றது. வேர்வை நாடிகளின் வழியாக ஒவ்வொருநாளும் உடலிலிருந்து அழுகினபொருள் பெருமளவினது கழிகின்றது. இந்த அழுகின பொருளை நாம் வேர்வை என்று கூறுகின்றோம். ஒருவன் உடலிலிருந்து வேர்வைநாடியின் வழியாக ஒவ்வொரு நாளும் இருபத்தேழுபலம் வேர்வை கழிகின்றது; நாள் உஷ்ணமாயிருந்தாலும் ஒருவன் அதிக வேலைசெய்தாலும் வெளியே கழிகின்ற வேர்வை இன்னு மதிகமாகின்றது. நமக்குத் தெரியாதபோதுகூடத் தோலினின்றும் வேர்வை இடைவிடாது கழிந்துகொண்டேயிருக்கின்றது. நமக்குத் தெரியாததற்குக் காரணமென்னவென்றால், சிறு நாடிகளிலிருந்து கழியும் வேர்வை மிகவுஞ்சிறிது; அது நமக்குப் புலப்படத்தக்கதாகத் தோலை நனையாது உலர்ந்துபோய்விடு

கின்றது. ஒவ்வொருவர் தோலிலும் இவ்விதமான நாடிகள் எழுபதுலக்ஷம் (70,00,000) இருக்கின்றன வென்றும், ஒவ்வொன்று முக்கால் அங்குல நீளமாயி னும் எல்லாவற்றையுஞ் சேர்த்து நீட்டினால் அவை இருபத்தெட்டுமைல், அதாவது சென்னபட்டணத்தி லிருந்து செங்கல்பட்டுக்குப் போகிறதூரம், நீளமிருக் கும்என்று மறிந்தால், இந்தச் சிறு நாடிகளால் செய்யப் படும் வேலை நன்றாய்த் தெரியக்கூடும். மற்றைநாடி ஒருவகையான எண்ணெயைக் கழிக்கின்றது; அது தோலை நனைத்து அதிலுள்ள மயிரை வளரச் செய் கின்றதுபோலும். இந்த இரண்டு நாடிகளின் வழியாக உடம்பினின்றும் இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டிருக் கும் வியர்வையும் எண்ணெயும் தோலில் நின்றும் நீக் கப்படாவாயின் இந்நாடிகளின் வாயெல்லாம் அடை பட்டு வியர்வை ஓட்டம் தடைபடும். இது நோய்க்குக் காரணமாகும்; தோலும் ஆரோக்கியங்குறைந்து எரிச் சல் உள்ளதாகிவிடும். அதனால் நீராடுவதின் முக்கிய கருத்து வியர்வையை நீக்கித் தோலை நன்றாய்ச் சுத் தப்படுத்துவதேயாம். நோயில்லாத குழந்தையின் உடலை ஒருநாளைக்கு ஒருதரம் அல்லது இரண்டுதரம் கழுவவேண்டும். இரண்டுதரங் கழுவுவது மிகவும் நல்லது. பிறந்து சிலவாரம்வரைக்கும் வெந்நீரில் கழு வவேண்டும். நீரின் சூடு காலையில் எண்பது எண்பத் தைந்து டிக்கிறி அளவும் இராத்திரியில் அதற்குமே லும் இருக்கவேண்டும். தலைமயிர் குறுகினதாயிருக்கு மாயின் உடல் கழுவுவதோடு தலையையுங் கழுவலாம்; பின்பு தலையை நன்றாய்த் துடைத்து உலர்த்திவிட வேண்டும்.

நீராடுவதற்கு இரண்டாவது காரணம் உடலைப் பலப்படுத்தவேண்டுமென்பது; இதற்குக் குளிர்ந்த சலமே பாவிக்கவேண்டும். தோலின்கீழ் நரம்புக

ளென்று சொல்லப்படும் சிறு கயிறுகள் அநேகம் இருக்கின்றன. இந்த நரம்பு இரண்டுவகை. ஒன்று மூளைக்குச் சமாசாரங் கொண்டுபோகும், மற்றொன்று மூளையிலிருந்து தசைகளுக்குக் கட்டளை கொண்டு வரும். எப்படியென்றால், உன்னுடைய கை நெருப்பைத் தொடும்போது முதற் சொன்ன நரம்பு உன்னுடைய கை நெருப்பைத்தொடுகிறதென்றும், நெருப்புத் துன்பஞ்செய்கிறதென்றும் மூளைக்குச் சமாசாரங் கொண்டுபோகின்றது. உடனே மற்ற நரம்பு மூளையிலிருந்து கையின் தசைக்கு நெருப்பினின்றுங் கையை எடுத்துவிடும்படியாய்க் கட்டளை கொண்டு வருகின்றது; அது அப்படியே செய்கின்றது. உடல் குளிர்ந்த நீரில் முழுகியிருக்கும்போது முதற்சொன்ன நரம்பு குளிருகின்றதென்கிற பரிசவுணர்வை மூளைக்குக் கொண்டுபோகின்றது. உடனே மூளையனுப்புகின்ற கட்டளையின்படி தோலினயலிலுள்ள தசைக்கட்டுகளெல்லாம் சுருங்குகின்றன. தோல் திரைகின்றது; அதிலுள்ள மயிர்களெல்லாம் நிமிர்ந்து நிற்கின்றன; தோலினின்றும் இரத்தம் ஓடிவிடுகின்றது; அது வெளுத்துக் குளிர்ந்துபோகின்றது. உடலின்மேல் குளிர் பட்டவுடன் சம்பவிப்பது இதுதான். குளிரால் தாக்குண்டவன் நோயில்லாதவனானால் உடனே இதற்கு மாறாக வொன்று சம்பவிக்கின்றது. சுருங்கின தசைகள் மறுபடி விரிகின்றன; இரத்தம் முன்னிலும் விரைவாய்த் திரும்பி யோடிவருகின்றது; தோன்மேலெல்லாம் வெப்பம் பரவிச் சுகந்தோற்றுகின்றது; நாளங்களின்வழியாய் இரத்தம் விரைவாய்ச் செல்கின்றது; மனிதனுக்கும் மிகுந்த இன்பசுகமும் ஆனந்தமுமுண்டாகின்றன. சிறிய இளங்குழந்தையிடத்து இதற்குத் தக்க பலமில்லை, ஆதலால் அதனை வெந்நீரிற் குளிப்பாட்டவேண்டும். இரண்டொரு மாத

மானபின் குளிப்பாட்டுஞ் சலத்தைப் படிப்படியாகக் குளிரச் செய்யலாம்; நாலுமாதத்துக் குழந்தையை, அதன் காலமாத்திரம் வெந்நீருள் வைத்திருந்தால், தண்ணீரில் நின்றதிகம் வேறுபடாத இளஞ்சூடுள்ள நீரில குளிப்பாட்டலாம். வெந்நீரிலிருந்து குளிர்ந்த சலத்துக்கு மாற்றுவது படிப்படியாய் வரவேண்டும். அது குழந்தைக் கொத்துக்கொள்ளுகின்றதாவென்று செவிலி கவனமாய்ப் பார்க்கவேண்டும். தண்ணீரில் நீராடுவதற்குக் குழந்தை தக்கதாயின் அதற்கு அங்ஙனம் செய்வது இன்பத்தைக் கொடுக்கும். குழந்தையின் சந்தோஷமும் நீராடிமுடிந்தவுடன் அதன் தேகத்திலுள்ள வெப்பமும் குளிர்ந்தசலம் அதற்கு ஒத்துக் கொள்ளுகின்றதா இல்லையா என்பதைத் தெரிவிக்கும். குழந்தை குளிருக்குப் பயப்பட்டு அழுது அதனுடல் நீராடி முடிந்தபின் குளிர்ந்திருக்குமாயின் தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுவதை நிறுத்தி வெந்நீரையே உபயோகிக்கவேண்டும். சாதாரணமான குளிர்ந்த சலத்திற்குப் பயப்படும் குழந்தை சிலவேளை கடலின் குளிர்ந்த சலத்தில் இன்படமடையும்.

ஒரு குழந்தையையுங் குளிர்ந்த சலத்திற்குள் இரண்டொரு நிமிஷத்திற்குமேல் வைத்திருக்கக் கூடாது. தண்ணீர் பட்டவுடன் உண்டாகு மகிர்ச்சிதான் உடம்புக்கு நன்மைசெய்வது. இரண்டொரு நிமிஷமானவுடன் குழந்தையைத் தண்ணீருள் நின்றுமெடுத்துத் துடைத்து ஈரம் புலர்த்தவேண்டும். குழந்தையைச் சீலையினால் துடைத்துக் கையினாலுந் தடவவேண்டும். ஓடக்கூடிய குழந்தைக்கு, ஈரம் புலர்த்தினவுடன், சிறிதுநேரங் குதித்து விளையாடுவதை விட நல்லது வேறொன்றுமில்லை. இது விரைவான இரத்தோட்டத்தை யுண்டுபண்ணும். நீராட்டினதின் பிற்பாடு குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்கவேண்டும்.

ஒருகாலும் நீராட்டுவதற்குமுன் உணவுகொடுத்தல் கூடாது. நீராடினவுடன் பசியுண்டாகும். அதைத் தணித்தல் வேண்டும். சாப்பிட்டு ஒருமணிநேரம் செல்லும்வரையும் நீராடக்கூடாதென்பதற்கு நியாயமென்னவென்றால் உண்டி சீரணமாகும்போது இரைப்பையில் இரத்தோட்டம் மும்முரமாயிருக்கும். அப்போது நீராடினால் இரத்தம் தோலின் பரப்பிற்கு ஓடிவந்து அசிரணமுண்டாகும். குழந்தையை நீராட்டி உடுப்புப்போடும் காலத்தைத் தாய் விளையாடி முத்தமிட்டு இன்பமுள்ளதாக்கவேண்டும். தானே நீராடி உடுக்குந் தரத்ததாக வளர்ந்தபோது தாய் குழந்தையைக்கொண்டு அவைகளை நன்றாயும் ஒன்றிலும் குறைவின்றியும் செய்விக்கவேண்டும். குழந்தைகள் பெரும்பாலும் தங்கள் பற்களையும் நகங்களையுஞ் சுத்திசெய்வதற்கு விரும்பார்கள்; சிறு பெண்கள் தங்கள் நீண்டகனத்த கூந்தலைக் கழுவி வாருவதற்கு விரும்பார்கள். தாய் தன் சிறு குழந்தைகள் இவைகளைச் செய்வதற்குதவிசெய்து ஆரோக்கியத்தின்மேலொரு பற்றுண்டாகும் வரையும் தனது பெரியகுழந்தைகள் அத்தொழில்களை அசட்டை பண்ணாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் உடம்பும் பல்லும் மயிருஞ் சுத்தமாய்த் தூய வஸ்திரந்தரித்துக்கொண்டிருக்க ஒருகால் கற்றுக்கொண்டால் மறுபடி ஒருபோதும் அவைகளை அசட்டைபண்ணமாட்டார்கள். பிறர் முன்னிலையிலிருந்து தந்தசுத்தி செய்யக்கூடாதென்று குழந்தைகளுக்குச் சற்பிக்கவேண்டும். இந்துதேசத்தில் காலையில் உலாவப்போவோர் தெருவிலிருந்து சனங்கள் பல்விளக்கும் அருவருப்பான காட்சியைக் காணாதிருத்தலருமை.

மயிரைப் பேணல். — இந்த வெப்பமான தேசத்திலே மயிரைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு இடை-

விடாத கவனம்வேண்டும். மயிரை ஒவ்வொருநாளும் நன்றாய்த்துடைத்து வாரி வாரத்துக்கொரு முறை கழுவவேண்டும். இப்படிச் செய்துவந்தால் மறுபேரிடத்திலிருந்து தொற்றிஞலன்றிப் பேனொருபோது முண்டாகாது. உண்டானல் பேன்கொட்டையைக் கொண்டுவந்து தூளாக்கி நல்லெண்ணெயோடேனும் தேங்காயெண்ணெயோடேனும் கலந்து மயிரினுள்ளுந் தலையிலும் நன்றாய்த் தடவவேண்டும். இது பேனையும் அவற்றின் முட்டையையுங் கொன்றுவிடும். இதுவும் எல்லாருங் காணும்படி செய்யப்படாது. தெருவில் நின்று சனங்கள் தங்கள் தலைமயிரைக் கழுவுவதை இந்தத் தேசத்தில் காணுவது அருமையன்று. வீதியிற் செல்பவர்கள் இந்தவிதமான அருவருத்த காட்சிகளால் மனம் வருந்தச்செய்வது சரியன்று.

அம்மைகுத்தல்.—பெரியம்மை வராது காக்கும் பொருட்டு இரண்டு மூன்று மாதத்துக் குழந்தைகளொவ்வொன்றிற்கும் அம்மை குத்தவேண்டும். அம்மைகுத்தி ஏழுவருடமானவுடன் மறுபடியும் அம்மை குத்துவது நல்லது. அம்மைகுத்துவதனல் உண்டாகும் நன்மை அது இங்கிலீசுகாரருக்குச் செய்திருப்பதனல் தெரியவரும். நூறுவருடத்திற்கு முன்னே இங்கிலாந்தில் வருஷந்தோறும் அம்மை வியாதியினல் இறந்தவர் அறுபதினுயிரம் பேர். அதாவது ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் பத்துலக்ஷஞ் சனங்களில் மூவாயிரம்பேர் அம்மையில் மாண்டார்கள்; உயிர்பிழைத்திருந்தவர்களில் அநேகர் விகாரரூபமடைந்து சுகமுமிழந்தார்கள். கண்வைத்திய சாலைகளில் இருந்த நோயாளிகளில் மூன்றிலிரண்டு பங்கினரும் அம்மையில் கண்ணிழந்தவர்கள். பிறரநேகர் செவிடராயும் நரம்பு வீங்கி வருந்துபவர்களாயு மிருந்தனர். ஒரு முறை அம்மை வந்தவனுக்கு மறுமுறை அம்மைவரு

வது அருமை என்றும், அதுவன்றி ஒருவன் அம்மைப்பால் மற்றொருவன் மேற்பட்டு அம்மை வருமாயின் அது அவனைத் தொந்தரவுசெய்யாது விரைவில் மாறிப்போமென்றும் கண்டார்கள். அதனால் சனங்கள் அம்மை அகாலத்தில் வந்து கெடுதி செய்வதையொழிக்கத் தாங்களே தங்கள் உடம்பின் தோலைக் கீறி அம்மைப் பாலை வைத்து அம்மை வருவித்துக் கொண்டார்கள். இந்த வழக்கம் இங்கிலாந்தில் 1721—ம் ஆண்டு மேரி வோர்ட்லி மன்றேக்கம்மாளால் (Lady Mary Wortley Montague) தொடக்கஞ் செய்யப்பட்டது. அம்மை வந்திருப்பவனுடைய கொப்புளத்திலிருந்து பாலெடுத்து அதை மற்றொருவன் தோலைக் குத்திவைத்து அவனுக்கு அம்மை வரச் செய்ததனால் அதற்கு அம்மைகுத்தல் என்று பெயராயிற்று.

அதற்கு முப்பது வருஷத்திற்குப்பின் ஜென்னர் (Dr. Jenner) என்னும் இங்கிலீசு வைத்தியர் பசுக்களைப் பால்கறக்கும் பெண்களுக்கு அம்மைவருவ தரிதென்று கண்டார். விசாரித்தபோது அம்மைபோல்வதோர் வியாதி பசுக்களுக்கும் வருவதென்றும், அம்மைபோல் அது கொடூரமான தல்லவென்று மவரறிந்தார். அதனால் பால்கறக்கும் பெண்கள் பெரும்பாலும் பசுவிற்கு வருமம்மை நோய்தொற்றப் பெற்றார்களென்றும் அதன்பின் அவர்களுக் கொருபோதும் அம்மை வந்ததில்லை என்றும் அவ்வைத்தியர் உணர்ந்தார். அப்போது அவருக்குத் தாமும் சனங்களுக்குப் பசுவின் அம்மையை வருவிப்பதனால் பெரியம்மை வாராது காக்கலாகுமென்ற எண்ணந் தோன்றிற்று. அவர் பசுவின் அம்மைக்கொப்புளத்திலிருந்தெடுத்த பாலைச் சனங்களுக்குத் தோலைக் கீறிப் புகுத்துவதனால் இதனைச் செய்தார். இதுதான் பால்

குத்துவதென்பது. அவர் பலபேருக்குப் பால்குத்தி அதன்பின் அவருள் வெகு சிலருக்குமாத்திரம் அம்மை வந்ததென்றும் வந்ததும் மும்முரமின்றிக் காட்டிக் கழிந்துபோயிற்றென்றுங் கண்டார். அதுவன்றிப் பால் குத்தினவருடைய கொப்புளத்திலிருந்தெடுக்கும் பால் பசுவின் கொப்புளத்திலிருந்தெடுக்கும் பால்போல் பால் குத்துவதற் குபயோகமாகும் என்றும் அவர் கண்டார். இரண்டுவருடத்தில் ஆறாயிரம்பேர் பால் குத்தப்பட்டார்களென்றும், அவர்களுள் ஒருவருக்கும் அம்மை வரவில்லையென்றும் வந்தாலும் ஒரு துன்பமும் செய்யவில்லை என்றும் அவர் அறிவித்தார். அம்மை குத்துவதும் பால் குத்துவதும் கண்டுபிடிக்கப்படுமுன் வருஷத்தில் பத்து லக்ஷம்பேரில் மூவாயிரவர் அம்மையினால் மாண்டார்களென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கின்றேன். பால் குத்தத்தொடங்கி நாற்பது வருஷமானவுடன் அம்மையினால் மாண்டோர் தொகை பத்துலக்ஷத்திற்கு எழுநூற்றெழுபதாயிற்று. அதன்பின் விரும்பினவர்களுக்கெல்லாம் யாதாமொரு செலவின்றிப் பால் குத்தும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. உடனே அம்மையினால் மாள்வார்தொகை பத்துலக்ஷத்திற்கு முந்நூற்று நாலாயிற்று. கடைசியாய்ப் பெரிய பிரித்தானியில் (Great Britain) பால் குத்துவது யாவருக்குங் கடமையென்று சட்டமேற்படுத்தப்பட்டது. 1865-ம் ஆண்டு அம்மையாலிறந்தோர் தொகை பத்துலக்ஷத்திற்கு இருநூற்றிரண்டாயிற்று. ஆகவேவருஷந்தோறும் அம்மையினால் மாண்டுபோம் மூவாயிரஞ் சனங்களுள் இரண்டாயிரத் தெழுநூற்றுத் தொண்ணூற்றெட்டுப்பேர் உயிர் பிழைத்தார்கள். ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு இங்கிலீசுகாரரும் பால் குத்தப்பட்டிருக்கும் தற்காலத்தில் அம்மையால் மாள்வார்தொகை

இன்னும் குறைவு. 1875க்கும் 1880க்கும் இடையி லுள்ள ஐந்து வருஷத்தில் ஆயிரஞ்சாவிற்குள் அம் மையாலிறந்தது நாலிலுங் குறைவாயிருந்தது. அதா வது 260 சாவில் ஒன்று அம்மையால் நேர்ந்தது. சென்ற நூற்றுண்டின் முன்முகனையில் பன்னிரண்டு சாவில் ஒன்று அம்மையால் நேர்ந்தது.

பால் குத்துதல் இங்கிலீசுகாரருக்கு இவ்வளவு நன்மை செய்திருப்பதனுல் அது இந்தியர்களுக்கும், அவர்கள் கைக்கொள்வார்களானுல், அவ்வளவு நன் மை செய்யக்கூடும். குழந்தைகளுக்குப் பல்முளைப்ப தற்குமுன்னமே பால் குத்துவிப்பது தாயின்கடமை. பால் குத்துவதற்குச் சாலைகள் இப்போது இடங்க டோறும் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. வெளியில் புறப்படப்படாத கடமையினையுடைய பெண்கள் இருக்குமிடங்களிற் சென்று பால் குத்துவதற்காக அரசாட்சியார் பெண்களை நியமித்திருக்கின்றுர்கள். சென்னபட்டணத்தில் பால் குத்தவேண்டியது சட் டப்பிரகாரம் ஒவ்வொருவருக்குங் கடமை; அதனுல் அநேகம் உயிர் சாவிற்குத் தப்புகின்றன. படித்தவர் கள் பால் குத்தவேண்டியதற் காதாரமாயுள்ள நியா யங்களை அவற்றை யறியாதாருக்கெடுத்துச் சொல்வது நல்லது. இந்த அறிவுமாத்திரம் பரவுமாயின் சனங்க ளெல்லாம் ஒருங்குகூடி யாவர்க்கும் பால் குத்துவது கட்டாயமாக்கவேண்டுமென்று வற்புறுத்துவார்கள்; அப்போது அம்மைநோய் இங்கிலாந்திற்போல இந்தி யாவில் நின்றும் மறைந்துவிடும். நோயில்லாத குழந் தை பால் குத்துவதனுல் வருத்தப்படுவதில்லை. அது சிலவேளை இரண்டு மூன்று நாளைக்குக் கொஞ்சம் காய்ச்சலாயும் தூக்கமின்றியுமிருக்கும். வழக்கம் போலச் சாப்பிடவும்நித்திரைகொள்ளவும்மாட்டாது. கையிலுள்ள புண் அதற்குச் சிறிது வருத்தத்தைக்

கொடுக்கும்; வைத்த பாலைத் துடைத்துவிடாமலும் அயறு கட்டுவதை உடைத்துவிடாமலும் கவனமாய்ப் பார்க்கவேண்டும். சிலநாளில் குழந்தை வருத்தம் நீங்கி எழுவருஷத்திற்கு அம்மையால் பயமின்றியிருக்கும். அம்மை வாராதவ ரொவ்வொருவரும் ஆறேழு வருஷத்திற் கொருதரம் பால் குத்திக்கொள்ளவேண்டும். துண்ணிய உடம்பினையுடைய குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பால் குத்துவதற்குமுன் வைத்தியனைக் கேட்டுச் செய்யவேண்டும்.

குழந்தைகளின் சுகம்.—மேலே சொல்லப்பட்ட வண்ணம் ஒரு குழந்தை வளர்க்கப்படுமாயின் அதற்கு நோய்வாராது. உண்டி நல்லதாயும் சரியான காலத்தில் கொடுக்கப்படுவதாயுமிருந்தால் அதற்கு அசிரணம், வாந்தி, மலக்கட்டு, பேதிமுதலிய நோய்கள் உண்டாகமாட்டா. குழந்தை ஒவ்வொருநாளும் நீராட்டப்பட்டு, மாறிமாறி விளையாடவும் இளைப்பாறவும் பெற்று, நல்லகாற்றுள்ள விடத்திற்குக் கொண்டுபோய் வரப்படுமாயின், அது நாளுக்குநாள் பலமுற்று வளரும்; நன்றாய் அயர்ந்து நித்திரைகொள்ளும். வீடு நன்றாய்க் காற்றோடிச் சூரியகிரணத்தாற் பரிசுத்தமாகிக் குழந்தையும் ஈரத்தினின்றும் குளிர் காற்றினின்றுங் காக்கப்படுமாயின், அதற்கு மார்பு நோ உண்டாகமாட்டாது; வலியும் ஒருநாளும் வரமாட்டாது; பால்குத்துதல், பல்முளைத்தல், பால்மறத்தல் முதலிய கஷ்டதசைகளும் பெருந்துன்பமின்றிக் கழியும்; குழந்தை நோயின்றிப் பலமுள்ளதாக வளரும். மெய்ம்மையாய் நோய்வரின் தாய்தந்தையர் நல்ல வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும். தாய்மாரும் செவிலிகளும் நோயுற்றகாலத்தில் குழந்தைகளுக்கு மருந்துசெய்யத் துணிவது பெரும்பிழை.

குழந்தைகளைப் பாதுகாத்து நல்ல சுகத்தோடிருக்கச் செய்வது தாயின் கடமை; அவைகள் பொல்லாவிதியால் நோயுறின் அவள் உடனே வைத்தியனை வரவழைத்தல்வேண்டும். ஒரு பெரிய இங்கிலீசு வைத்தியர் "வீரம் பூரம் கஷாயங்களோடு வைத்தியஞ்செய்ய ஆயத்தமாயிருக்குந் தாயினுடைய குழந்தைகளில் அரைவாசியும் மறுலோகத்திற்குப் போயிருக்கக் காணலாம்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். தாய் ஒருபோதும் சுலபமான மருந்துகளன்றி வேறொன்று முபயோகிக்கப்படாது; அவை நன்மை செய்யாதுபோயின் அவள் உடனே வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும். நோத்தணிக்கும் ரசங்களும், பல்முளைக்குந் தூள்களும், 'பொதுவற்ற' மருந்துகளும் (patent medicine) ஆகிய யாவும் பெரிதுமபாயத்திற் கிடமாயின; அவைகளைக் குழந்தைகளுக் கொருகாலமுங் கொடுக்கப்படாது. இந்த மருந்துகளிலெல்லாம் அபினும் மார்பியாவும் (morphia) சேர்ந்திருக்கும். அவை குழந்தையின் மூளையை மயக்கி அறிவழித்துப் பலமுறையும் அதன் சாவிற்குக் காரணமாகும். அற்பநோயுள்ள காலத்திலாவது வைத்தியன் வருமுன்னாவது தாய் பயமின்றி உபயோகிக்கக்கூடிய மருந்துகள் சில நோயாளிகளைப் பேணும் முறையினைக் கூறும் அதிகாரத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

அதிகாரம் V.

நோயாளியைப் பேணல்.

"அமரிக்கையான வைத்தியம் ஆயிரம் பொன் பெறும்."

நல்ல வீடு, நல்ல காற்று, நல்ல உணவு, தூய்மை, தொழிற்பாடு என்னுமிவற்றைத் தேடிக்கொள்வதற்காக மேலே கூறப்பட்ட முன்னெச்சரிப்புக்களைச் செய்துகொண்டால் வீட்டில் நோய் அணுகுவதரிது.

நோய்வராமற் றடுத்தல்.—வீட்டிற்குடையவள் தன் வீட்டிலுள்ளா ரொவ்வொருவரையும் நன்றாக விசாரித்துச் சிறுநோய்களுக்கு நல்லமருந்து கொடுப்பாளாயின், பெருநோய்களுண்டாகாதிருக்கப் பெரிதும் முயற்சி செய்ததாகும். எப்படி என்றால், ஒருத்திக்குச் சிறிது காய்ச்சலாயிருந்தால் அவளுக்குக் கொஞ்சம் குயினையின் கொடு. இது பெருங்காய்ச்சல் வராதபடி தடுக்கக்கூடும். எவ்வளவு கவனமாயிருந்தாலும் சில வேளைகளில் நோய் உண்டாகும்; அதனால் வீட்டிற்குடையவள் அதற்கென்ன பரிகாரம் செய்யவேண்டுமென்றறிய வேண்டும். பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் நோயாளிகளைப் பராமரிக்கு முறைமையில் தேர்ந்திருக்கவேண்டும்.

நோயாளியிருக்குமறை.—வீட்டிலே ஒருவர் மிகவும் வருத்தமானால், முதலில் வைத்தியருக்கு ஆளனுப்பு. பின்பு வீட்டில் எந்தவிடத்தில் நோயாளிக்குச் சுகமாகப் படுக்கைபோடலாமென்று பார். கூடுமாயின் நோயாளியைத் தனியே ஒரு அறையில் விடு; அந்த அறை வேண்டியஅளவு இடமகன்றதாயும் நல்ல வெளிச்ச முள்ளதாயும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். "இடுக்கறையிற் படுக்கலாகாது." நோயாளிக்கு வேறாகவோர் நல்ல அறை

இல்லையாயின், அவளைக் கூடத்தில் விடுவது நல்லது; அங்கே காற்றும் வெளிச்சமுமுண்டு.

மருந்தியற்றுபவள்.—நோயாளியைப் பராமரிக்கத் தொடங்குவதற்குமுன்னமே உன்னுடைய உடை தக்கதாமென்று பார்த்துக்கொள். கஞ்சிபோடாத மெல்லிய தூய பருத்திநூற் புடைவையே மருந்தியற்றுபவளுக்குத் தக்கது. பட்டும் கஞ்சிபோட்ட புடைவையும் சரசரக்கும். கஞ்சிபோட்ட புடைவை, நீ நோயாளியைத் தூக்கும்போது, அவளுடம்பில் உறுத்திக் கிழிக்கும். உன்னுடைய உடை, நீ விரைவாயும் சந்தடியில்லாமலும் நடப்பதற்கேற்றதாயும், புழுதி பிடியாததாயும், வியாதி தொற்றுவதற் கிடமில்லாததாயும், நோயாளிக்கு வருத்தமின்றி அவளைத் தொடவும் தூக்கவுந் தக்கதாயு மிருத்தல்வேண்டும். மருந்தியற்றுபவள் இந்தியாவில் வெறுங்காலோடிருப்பது நல்லது. நீ செருப்புப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டுமானால் அது குதியில்லாததும் நடக்கும்போது சத்தமிடாததுமாயிருக்கட்டும். உன்னுடைய கைமோதிரங்களையும் காப்பையும், கழுத்தின்கண் மணிக்கோவையையும் கழற்றிவிடு. மயிரைச் சிறிதும் அழுக்கில்லாது வைத்துக்கொள். ஒவ்வொருநாளும் அதனை வாரி வாரத்துக் கொருதரம் கழுவு. உன்னுடைய தோற்றம் நோயாளிக் கின்பத்தைக் கொடுக்கும்படி நீ வடிவாயும் அழகாயும் இடம்பமின்றியும் உடுத்துக்கொள். தான் செவ்வையாய் உடுத்திருப்பதனால் நோயாளிக் கெவ்வள வின்பமுண்டாகுமோ அவ்வளவு இன்பம் மருந்தியற்றுபவள் செவ்வையாய் உடுத்திருப்பதனாலுமுண்டாகும். நோயாளிக்கின்பந் தருபவைக ளொன்றையுஞ் செய்யாது விடலாகாது.

மருந்தியற்றுபவள் சுகம்.—உன்னுடைய சுகத்தைப் பற்றிக் கவனமாயிரு. ஒவ்வொருநாளும் வெளியில்

நல்ல காற்றுள்ள விடத்திற்குப் போய் உன்னுடைய உடம்பைச் சிறிது தொழிற்படுத்து. ஒருநாள் இருபத்து நான்கு மணியில் ஆறுமணியளவாவது நித்திரை செய். தேகவளர்ச்சிக்கேற்ற நல்லவுணவு தெரிந்து சாப்பிடு. நோயாளியிருக்குமறையினுள் சாப்பிடாதே.

மருந்தியற்றுபவள் நடக்கை.—நோயாளி சக்தியற்றவளானால் அவளைத் தனியே விட்டுவிட்டு நீ ஓரிடமும் போகாதே. அவளோடு வீட்டிலுள்ளவர்களில் ஒருவரையாவது, அயல்வீட்டிலுள்ளா ரொருவரை யாவது, ஒரு குழந்தையையாவது விட்டுவிட்டுப்போ. அவசியமுண்டானால் அந்தக் குழந்தை ஒரு பெரிய ஆளைக் கூப்பிடும். சக்தியற்றிருப்பவரை ஒருபோதும் தனியே விடலாகாது. சக்தியற்றநோயாளிகள் தம்மிடத்துத்துணை ஒருவருமில்லாதபோது படும் பயத்தையும் வருத்தத்தையும் தாமும் அவ்விதமாக ஒரு காலத்தில் சக்தியற்றிருந்தவர்கள்தான் அறிவார்கள். அவர்கள் தங்களால் அடையக்கூடாத அநேகம் பொருள்களைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவார்கள். சற்றும் நியாயமில்லாத பயமெல்லாம் அவர்களுக்குண்டாகும். அவர்கள், "ஐயோ, நான் மூர்ச்சையடைந்துவிட்டால், ஒருவர் எனக்குத் துணைவருமுன் இறந்து விடுவேனே" "வீட்டிலே நெருப்புப்பற்றினால், ஐயோ, எனக்குப் படுக்கையை விட்டெழச் சக்தி இல்லையே; நான் எரிந்துவிடுவேனே" என்றிவ்வாறு நினைப்பார்கள். இதை மறந்துவிடாதே. சக்தியற்ற நோயாளியையும் படுக்கை விட்டெழாத மூப்பினர்களையும் ஒருநாளும் தனியேவிடாதே.

நோயாளிக்குமுன் குசுகுசுவென் றிரகசியம் பேசாதே. இதைப்பார்க்கினும் நோயாளிக்குத் துன்பங் கொடுப்பது வேறொன்றுமில்லை; ஏனெனில் அவள்

தனக்குச் சிலகாரியங்களை மறைக்கின்றார்களென்று எண்ணுவாள். நோயாளிக்குத் தெரியாது வைத்திய ரோடாவது மற்றொருவரோடாவது நீ ஒன்று சொல்ல வேண்டுமாயின், நோயாளியிருக்கு மறைவைவிட்டு அப்புறஞ் சென்று சொல்லு. அது நோயாளி அறியக் கூடிய தொன்றாயின் குசுகுசுக்காது அவளுக்குமுன் தெளிவாகவும் பதைபதைப்பின்றியும் சொல்லு. நோயாளி யிருக்குமறையில் பதுங்காதே. அதனுள்ளி ருக்குஞ் சாமான்களை இரகசியமாயும் மெதுவாயும் அப்புறப்படுத்தாதே. நோயாளியைத் தொடும்போது துன்பஞ்செய்து விடுவேனோ என்று பயப்படுபவளாய்க் காணப்படாதே. இவைகளெல்லாம் அவளுக்கு மனவ ருத்தஞ்செய்து உன்னிடத்துள்ள நம்பிக்கையை இழ ந்துவிடும்படி செய்யும். திருத்தமாயும் மெதுவாயும் பேசு. அச்சமின்றி மெதுவாக நட. நீ அவசியப்படுவ தாக அவளுக்குக் காட்டாதே. அவள் உன்னோடு பேச விரும்பினால் உன் முகம் அவளுக்கு நன்றாகத் தெரியும்படியாகக் கிட்ட இருந்து அவள் சொல்வ தெல்லாவற்றையுங் கேள். இயன்றமட்டும் அவள் விரும்பியவற்றைச்செய். அவள் விரும்புவது அவளுக் குத் துன்பஞ் செய்யுமென்று தெரியுமாயின் அதைச் செய்யாதே. அவள் விருப்பம் குற்றமற்றதாயின் அது உனக்கு மடமை என்று தோன்றினாலுஞ் செய். வைத் தியருடைய ஆசனம் உனது ஆசனம் மற்றையோர் ஆசனம் இவைகளெல்லாவற்றையும் நோயாளி தலை யைத் திருப்பாமல் பார்க்கவுங் கேட்கவுங் கூடியதான இடத்தில் போடு. நோயாளிகளிடத்துப் பொறுமையா யும் சந்தோஷமாயும் எப்போது மிருக்கவேண்டும். "நோயாளிக்கு ஆசைவார்த்தை போதும்." அவளுக் காக உன் மனமடித்துக்கொண்டால் அதை அவளுக் குக் காட்டாதே. நோயாளியிருக்கு மறையையும் அவ

ளைச் சுற்றியிருக்கும் சாமான்களையும் அழகாகவை. அவள் கதை கேட்கத்தக்க பருவமுள்ளவளாயிருந்தால், அவளுக்கு ஊர்ச் சமாசாரங்களையும் கதைகளையுஞ் சொல்லு. அவள் விரும்புவாளாயிற் பத்திரிகைகளிலிருந்து வாசி. நீ கெட்டிக்காரியாயிருந்தால் ஒவ்வொரு சிறு காரியத்தையும் நோயாளிக்கு இன்பந்தருவதாகச் செய்துகொள்ளலாம். வீட்டைத் துடைத்தொழுங்குபடுத்துதல், காலையில் புஷ்பச்செடிகளைக் கொண்டுவருதல், நோயாளியை உடம்பு கழுவி உடுப்புடுத்தல், சாப்பாடு கொடுத்து இராத்திரியில் படுக்கை போடுதல், என்னுமிவைகளொவ்வொன்றையும் இன்பந்தருவதாகச் செய்யலாம். அப்போது நோயாளி அவைகள் எப்போது நிகழுமென்று காத்திருந்து நிகழும்போது இன்பமடைவாள். வைத்தியர் சொன்னால், நோயாளியின் அன்பர்கள் அவளைக் காலத்துக்குக் காலம் வந்து பார்க்கட்டும். அவள் மிகவும் இளைத்திருந்தால் ஒருதரத்துக் கொருவருக்குமேல் விடாதே. விட்டவர்களையும் அவளுக் கிளைப்புண்டாகும் வண்ணம் நெடுநேரம் இருக்கவிடாதே. நோயாளி இருக்குமிடத்தில் அதிகமாய் உரத்துப் பேசவும் காதிற்கேற்காத சத்தஞ்செய்யவும் ஒருவரையும் விடாதே.

உணர்ச்சி.—நோயாளியின் குணங்களை நீ சரியாக உணர்ந்து வைத்தியருக்குச் சொல்லவேண்டியது முக்கியம். நோயாளியின்மேல் காவலிருப்பதுபோல் காணப்படாதே. அது அவள் மனத்திற்குத் துன்பத்தையுந் தொந்தரவையும் செய்யும். ஆயினும் இரவினும் பகலினும் அவளிடத்து நிகழ்பவைகளொவ்வொன்றையும் நீ குறித்துக்கொள்ளல்வேண்டும். அவளுடைய நிலைமையில் முக்கியமான மாறுதல்யாதேனும் உண்டானால், அதை வைத்தியரிடத்து அவர் கேட்டாலும் கேட்காதுபோனாலுஞ் சொல்லு.

நோயாளியின் படுக்கை. — படுக்கையை மூலையிலும் குளிர்காற்றுவருமிடத்தும் அதிக வெளிச்சமுள்ள விடத்தும் போடாதே. அதை நீ நான்குபுறமுஞ் சுற்றிவரக்கூடியதாக, அதிகமன்றி வேண்டிய அளவு வெளிச்சமும் காற்றுமுள்ள இடத்தில் போடு. அவசியமானால் காற்றையும் வெளிச்சத்தையும் மிதப்படுத்துவதற்குத் திரைகள் கட்டிக்கொள்ளலாம். திரைகள் பருத்திநூற் புடைவைகளாற் செய்யப்பட்டவைகளாயிருக்கவேண்டும். அவைகளை அடிக்கடி கழுவலாம். கம்பளியினாற் செய்யப்பட்டவைகளில் கெட்ட காற்றுப் படியும்; அவைகளை எளிதாகக் கழுவக்கூடாது. இயலுமாயின் நோயாளி ஒரு கட்டிலிற் படுக்கவேண்டும்; தரையிற் படுக்கலாகாது.

வெவ்வேறுமாதிரிப் படுக்கை. — மரக்கட்டிலைப் பார்க்கினும் இருப்புக்கட்டில் நல்லது. அது சுத்தமாயிருக்கும். நோயாளிக்குக் கட்டில் கிடையாதுபோனால், நீரொழுகாத சீலை, கிசிறுபாய், தோல் இவைகளில் ஒன்றைத் தரையில் விரித்து அதன்மேல் நோயாளியின் படுக்கையைப் போடவேண்டும். இது படுக்கையில் ஈரமூறவிடாது.

தலையணையுந் துப்பட்டியும்.—நோயாளியை றசாயினால் (resai) போர்க்கக்கூடாது. ஏனெனில் அதைக் கழுவ லேலாது. மெல்லிய கம்பளிப் படாமும் பருத்தி இரட்டும்தான் நல்ல போர்வைகள்; அவைகளை வேண்டியபோது கழுவலாம். உள்ள வீட்டுக்காரிகள் ஒவ்வொருவரும் நாலைந்து தலையணைகளும் தலையணையுறைகளும் துப்பட்டிகளும் இருப்பில் வைத்திருக்கவேண்டும். ஒவ்வொருநாளுங் காலையில் நோயாளியின் படுக்கைக்குச் சுத்தமான துப்பட்டியையும் தலையணையுறையையும் வெய்யிலில் காற்றுடவிட்டுப் போடவேண்டும். இராத்திரியிற் போட்டுப் படுத்திருந்த

தலையணைகளையுங் கம்பளிப்படாங்களையும் பகன்முழுதும் வெய்யிலில் உலரப்போடவேண்டும். பகலில் உபயோகத்திற்கு வேறொரு சோடி வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லாத வீட்டுக்காரிக்கு இவைகளெல்லாம் செய்ய முடியாது. அவள் நோயாளியின் படுக்கையை இயன்றவளவு அடிக்கடி வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும்.

நோயாளிக்குப் படுக்கைபோடுதல்.—நோயாளியின் படுக்கையை மிக்கசுகமுள்ளதாகச்செய். "மெத்தெனப் படுத்தல் நித்திரைக்கழகு." படுக்கையின்மேல் விரிக்குந் துணியைச் சுருங்கலில்லாதபடி நோயாயிழுத்துப் போட்டு அதன் ஓரங்களைப் படுக்கையின் கீழ்ச் சொருகிவிடவேண்டும். அப்படியானால் அது சுருங்கமாட்டாது. தலையணை மெதுவாகவும் கட்டிமுட்டியில்லாமலுமிருக்கவேண்டும். தலையணையுறை இறுக்கமாயிருக்கக் கூடாது. மிருதுவான தலையணையும் அதற்குத் தக்கதல்லாத சிறிய உறையினுள் போடப்படுவதனால் முரணாய் விடுகின்றது. தலையணைகளை நோயாளியின் முதுகையுந் தோளையும் தலையையுந் தாங்கும்படி தக்கபடிபோடு. நோயாளியின் தலையை முன்னுக்குத் தள்ளும்படி தலையணையைப் போடாதே.

இங்கிலீசுப் படுக்கைபோடுதல்.—இங்கிலீசுக் கட்டிலும் மெத்தையும் உபயோகிப்பதாயிருந்தால், பின்வருகிற மாதிரியாகப் படுக்கை போடவேண்டும். முதலிற் கட்டிலை நன்றாய்த் துடை. கண்ணுக்கு மறைவான நீக்கல்களிலும் இடங்களிலும் தூசில்லாதபடி பார்த்துக்கொள். மெத்தையை அடித்துதறி அதன் தறிகளின்கீழ்ப் படிந்திருக்கும் தூசைத் துடைத்துவிடு. கட்டில் இரும்பினால் செய்யப்பட்டதானால் மழைகாலத்தில் இரும்புக்கறை மெத்தையில் பிடியாதபடிக்கு அதன்மேல் கடுதாசி பரப்பு. மெத்தையைக் கட்

டிவின்மேல் ஒரு கட்டியுமில்லாமல் செவ்வையாய் விரி. அதன்மேல் துப்பட்டியை நேராக விரித்துச் சுருங்காமல் இறுக்கமாயிருக்க அதன் ஓரங்களை மெத்தையின்கீழ்ச் சொருகிவிடு. நோயாளி கால்கையுதறிப் படுக்கையில் புரண்டுபுரண்டு கிடப்பவளானால் துப்பட்டியை மெத்தையின்கீழ்க் கான்மாட்டிலும் இரண்டுபக்கங்களிலும் ஊசியினால் குத்தி மாட்டிவைப்பது நலம். இறுக்கமாய் மெத்தென்றிருக்கிற துப்பட்டி படுத்துக்கொள்வதற்கு இன்பமாயிருக்கும். தளர்ச்சியாய் நோயாளியின் முதுகின்கீழ் அடிக்கடி திரைந்து போகின்ற துப்பட்டி மிகவும் அசௌக்கியம். அதுவொன்றே நோயாளியை உறக்கமில்லாமல் காய்ச்சல் போலிருக்கச் செய்வதற்குப் போதும். அதன்பின் தலையணைகளைப்போடு. எத்தனை தலையணை வேண்டுமென்பது நோயாளியின் விருப்பத்தையும் நோயின் தன்மையையுங்கொண்டு நிச்சயிக்கவேண்டும். காசநோயினால் வருந்து மொருத்தியைச் சுகமாக மூச்சுவிடும்வண்ணம் நிமிர்த்தி வைப்பதற்குப் பல தலையணை வேண்டும். சர்த்தி யெடுப்பவளின் தலையைப் பதித்துவைக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட நோய்க்குத் தலையணைகளெல்லாவற்றையும் எடுத்துவிட்டு நோயாளியைச் சும்மா படுக்கவிடுவது மிகவும் நல்லது. சாதாரணமாய் இரண்டு தலையணை போதும். அவைகளை மேலே சொன்னவண்ணம் போடவேண்டும். அதன்மேல் துப்பட்டியினால் போர்த்துவிடவேண்டும். இதை ஊசியினால் குத்திவைக்கக் கூடாது. நோயாளி தன் கால்களை மூடவேண்டுமென்று பிரியப்பட்டால் துப்பட்டியின் தலைப்பைக் கான்மாட்டு மெத்தையின் கீழ்ச் சொருகிவிடவேண்டும். கம்பளிப்படாம் போர்க்கவேண்டுமானால் அதைத் துப்பட்டியின்மேல் மெதுவாகவிரித்து விடவேண்டும். வேண்டுமானால் கம்பளிப்படாத்

தின்மேல் ஒரு மெல்லிய துணியினால் போர்த்துவிட லாம். தலைப்புகளைக் கம்பளிப்படாத்தின்மேல் மடித்து விடும்படியாய்க் கம்பளிப்படாத்தின் கீழேயிருக்கின்ற துப்பட்டி நீண்டதாயிருக்கவேண்டும்; ஏனெனில் கம் பளியிலும் துணி நோயாளியின் உடம்புக்குக் குளிர்ச் சியாயிருக்கும்.*

எடுதுணி.—கெட்ட வியாதிகளிலும், புண்ணிலிருந்து சீ முதலிய வடிந்துகொண்டிருக்குமிடத்திலும் நோயா ளியின் உடம்பிற்குக் கீழ் எடுதுணி ஒன்று போட்டு அடிக்கடி எடுத்துவிடவேண்டும். இதை நீர் கீழொழு காத துண்டொன்றைக் கீழேபோட்டு அதன்மேல் ஒரு மிருதுவான துப்பட்டியை நாலைந்தாக மடித்துப் போட்டுச்செய்யவேண்டும். ஒன்று நோயாளியின் உடம்பின் கீழ்ப்போட்டிருந்தால் மற்றொன்று எப் போதும் சுத்தமாய் உபயோகத்திற் காயத்தமாயிருக் கும்படி, இதற்கு நீர் கீழொழுகாத துண்டு இரண்டும் மடித்த பல துப்பட்டிகளும் அவசியம் வேண்டும். இந்த எடுதுணியை நோயாளியைத் தூக்கிக்கொண்டு எடுக்கவேண்டும், அல்லது இனிமேல் சொல்லப்படு கின்றபடி சுருட்டியெடுக்கவேண்டும்.

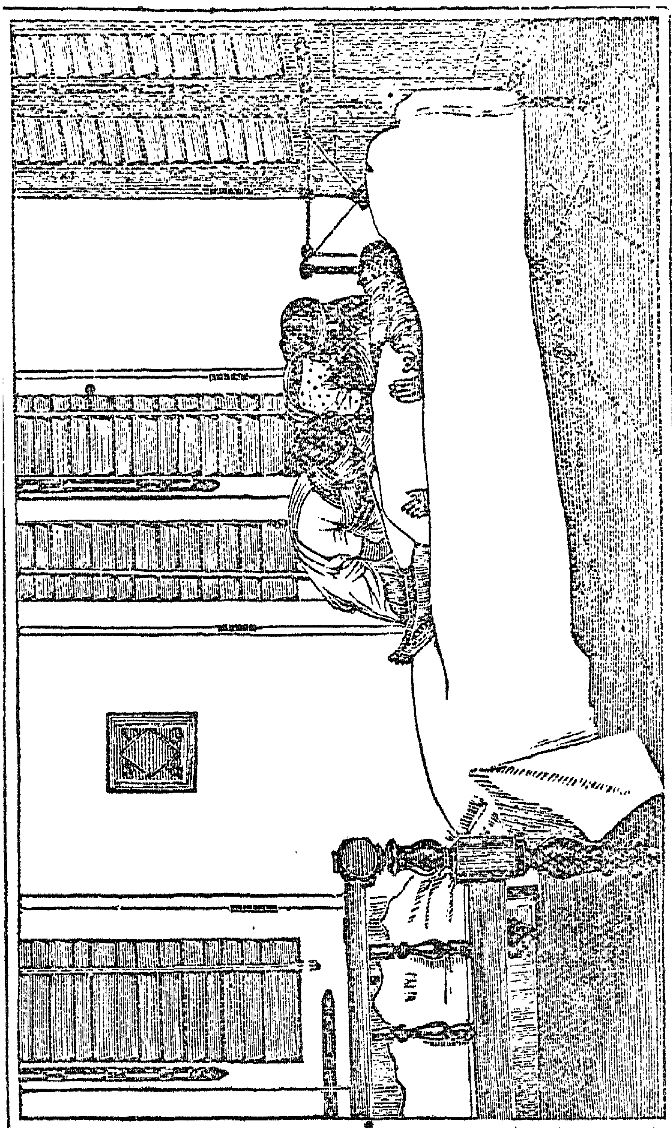
நோயாளியைத் தூக்குவது.—நோயாளி படுத்திருக் கும்போது படுக்கையைச்செவ்வைப்படுத்தமுடியாது. கூடுமானால் முதலில் நோயாளியைப் படுக்கையி னின்று நீக்கிவிடவேண்டும். அதிக வருத்தபா யில் லாதுபோனால் தன் படுக்கையை உதறிக் காற்றுட விட்டுப் போடும்வரைக்கும் ஒவ்வொருநாளும் ஒரு பாயின்மேல் அல்லது சுகமான நாற்காலியின்மேல் அவள் உட்காந்திருக்கலாம். நெடுநேரம் உட்காந் திருந்து களைத்துப்போகாமலும் குளிர் பிடியாம

*பெண்கள் இந்தவிதமாய்ப் படுக்கை.போடக் கட்டில் தலையணை துப்பட்டி முதலியவற்றைக் கொண்டு பழகவேண்டும்.

லும் அவளைப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளி மிகவும் வருத்தமாய்ப் பலமில்லாமலிருக்கும்போது மருந்தியற்றுபவளே அவளைப் படுக்கையிலும் படுக்கைக்கு வெளியிலும் தூக்கிவிடவேண்டும்.

நோயாளியைப் படுக்கையில் பெயர்த்துவிடல்.—நோயாளியைப் படுக்கையில் பெயர்த்து விடுவதற்கு அவளுடைய கைகளை அவளுடம்போடு நேராக நீட்டி அவளுடைய முகம் உன் பக்கத்திருக்கும்படி அவளை ஒரு பக்கமாய்த் திருப்பு. அவளுடைய துணிகளைச் சுருங்கல் இல்லாதபடி நேராய் இழுத்துவிடு. உன்னுடைய ஒரு கையை அவளுடைய தோள்களையுங் கைகளையுஞ் சுற்றிப்போட்டு, மற்றக் கையை முழங்காலுக்குச் சற்று மேலே துடையின்கீழ் விட்டு நன்றாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, அவளை உன் பக்கமாக மெதுவாக இழு. நோயாளியைப் படுக்கையிலே உயர்த்துவதற்கு உன்னுடைய இடதுகையை அவளுடைய தலைக்குந் தோளுக்குங் கீழே தலையணைக்குக்கீழாக விட்டு அவைகளை உயர்த்து. தலையணையை மாற்றவேண்டுமானல் உனது இடதுகையை நோயாளியின் தோள்களின் கீழ்க்கொடுத்து அவளைத் தூக்கிக்கொண்டு, உனது வலதுகையினால் அவளுடைய தலையை உனது இடது தோளில் சுகமாகச் சார்த்திவிட்டு, வலதுகையினாலேயே தலையணையை மாற்று.

நோயாளியைப் படுக்கையிலிருந்து தூக்குதல்.—சக்தியற்ற நோயாளியைப் படுக்கையிலிருந்து தூக்குவதற்கு இரண்டுபேர் வேண்டும். நல்ல பாய், கட்டில், கவுச்சி, ஏதாவதொன்றை அதன் தலைமாடு நோயாளியின் படுக்கையின் கால்மாட்டில் பொருந்த நேரே குறுக்காக வை. தூக்குவதற்கு வந்த இரண்டு பேரும் படுக்கையின் ஒருபக்கத்தில் நிற்கவேண்டும். ஒருத்தி ஒரு கையை நோயாளியின் தலைக்குந் தோள்

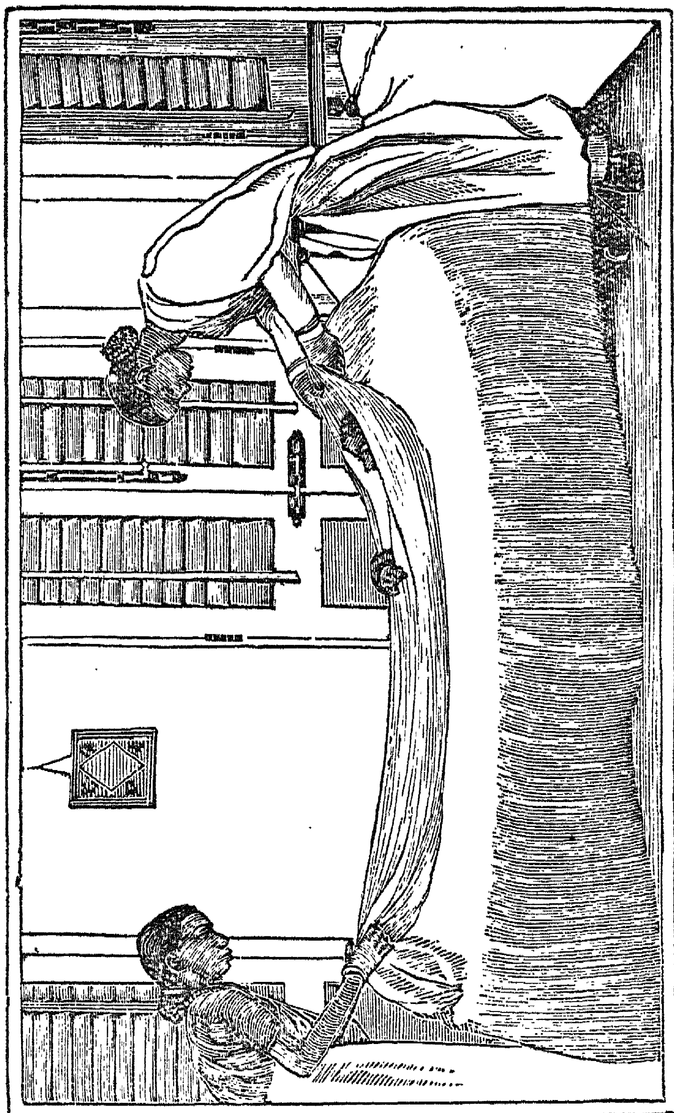


களுக்குங் கீழும், மற்றொரு கையை நடுமுதுகின் கீழும் கொடுக்கவேண்டும். மற்றொருத்தி மேலுள்ள படத்தில் கண்டிருக்கிறபடி ஒரு கையை முதுகின்கீழும் மற்றொரு கையை முழங்காலின்கீழும் கொடுக்கவேண்டும். அவர்கள் உடனே நோயாளியை நழுவாது விரைவாய்த் தூக்கிக் கவுச்சியில் படுக்க வைக்கவேண்டும்.

காயம், நெருப்புச்சுட்டது, கொப்புளம் என்பவைகளால் தோல் புண்ணாயிருக்கும்போது நோயாளியை அவள் படுத்திருக்குந் துப்பட்டியோடேயே தூக்கவேண்டும். இரண்டாம் படத்தில் கண்டிருக்கிறபடி ஒவ்வொருத்தியும் துப்பட்டியின் ஒவ்வொரு மூலையையும் ஒவ்வொரு கையினால் பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நோயாளியைத் தூக்கும் வேலையைச் சுகமாயும் விரைவாயுந் திட்பமாயுஞ் செய். மெதுவாயும் திட்பமின்றியுஞ் செய்தால் நோயாளி தன்னை நீ கீழே போட்டுவிடக்கூடும் என்று பயப்படுவாள். முரட்டுத்தனமாய்ச் செய்தால் நோயாளிக்குத் துன்பமேனும் மரணமேனும் சம்பவிக்கக்கூடும். இதைச் செவ்வையாய்ச் செய்வதற்குப் பழக்கம்வேண்டும்.

நோயாளி படுக்கையில் கிடக்கும்போதே துப்பட்டியை மாற்றுதல்.—படுக்கையில் நின்று தூக்கக் கூடாதவண்ணம் நோயாளி துன்பமுடையவளானால் துப்பட்டியைப் பின்சொல்லுகிற மாதிரியாக மாற்று. நோயாளியின் மேல் போட்டிருக்கிற போர்வையை எடுத்துவிடு. நோயாளியின் உடலின் கீழுள்ள துப்பட்டியை நீட்டுவாக்கிலே நோயாளிவரைக்கும் சுருட்டு. அவளை அந்தச் சுருளுக்கப்புறத்தில் உயர்த்தி விட்டு விட்டுத் துப்பட்டியை எடுத்துவிடு. வேறொரு துப்பட்டியை எடுத்து மேலே சொன்னமாதிரிப்பாதி சுருட்டி நோயாளியின் பக்கத்தில் வைத்துவிட்டு, அவளை மெது



வாக உயர்த்தித் துப்பட்டியின் விரித்த பக்கத்திலே விடு. பின்பு மிச்சத்துப்பட்டியையும் விரித்து மேலே சொன்னபடி மெத்தையின் கீழ்ச் சொருகு.*

நோயாளி படுத்திருக்குமறைக்குட் சாமான்.—கட்டிலன்றி நோயாளி படுத்துள்ள அறைக்குள் மெத்தச் சாமான் வைக்கவேண்டாம். அதற்குள் நீ வைக்குஞ் சாமான் அழுக்கில்லாதவைகளா யிருக்கவேண்டும். உள்ளே வைக்கும் மரச்சாமான்கள் கெட்ட காற்றை உட்கொள்ளாதபடியும் இலகுவில் புழுதி போகும் படியும் நன்றாக வார்ணிசு பூசினவைகளா யிருக்கவேண்டும். கம்பளித் திரைகளையும் கம்பளங்களையும் உறைகளையும் எடுத்துவிடு; அவைகள் புழுதியும் கெட்ட நாற்றமும் பிடித்து எளிதில் கழுவப்படா.

நோயாளி படுத்திருக்குமறையைச் சுத்தி செய்தல்.—நோயாளி படுத்துள்ள அறையை ஒவ்வொருநாளுஞ் சுத்திசெய். ஆனால் சுத்தி செய்து அதை ஈரமாக்கக் கூடாது. புழுதி பறக்காதிருக்கும்படி பெருக்குவதற்கு முன்னமே தொற்றழிக்கும் மருந்து கரைத்த நீரை நிலத்திலே தெளி. சுத்தி செய்தலின் கீழ்ச் சொன்ன வண்ணம் சாமான்களை ஒவ்வொருநாளுஞ் சுத்தி செய். வேலை முடிந்தவுடனே அழுக்கு வஸ்திரங்களையும் மிச்சச் சாப்பாட்டையும் வெளியே கொண்டு போய்விடவேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்தையும் நல்ல காற்றையும் நோயாளிக்குத் தொந்தரை செய்யாத அளவாக உட்செல்ல விடவேண்டும். கண்ணுக்கழகா யிருத்தலினாலும் அக்சிஜின் (oxygen) காற்றை வெளியே விட்டுக் கரியமிலவாயுவை உள்ளிழுத்துக்கொள்ளுவதனாலும் பகற்காலத்தில் நோயாளியின் அறைக்குள் செடிகள் வைப்பது நல்லது. இராக்காலத்தில்

---

* இவ்விதமாக நோயாளியை உயர்த்துவதற்கும் துப்பட்டியை மாற்றுவதற்குஞ் சிறு பெண்கள் பழகவேண்டும்.

அவைகளின் இயற்கை மேற்சொன்னதற்கு முழுமாறு. ஆதலால் அவைகளைச் சாயங்காலத்தில் நோயாளியின் அறையினின்று நீக்கிவிடவேண்டும்.

நோயாளியின் அறையை அலங்கரித்தல்.—நோயாளியின் அறையைப் புனிதமாயும் கண்ணுக்கழகாயும் இருக்கும்படி செய். அழகான செடிகள், படங்கள், புதுப் பூச்செண்டுகள் முதலியவைகளைக் கொண்டு வந்து நோயாளி கஷ்டமின்றிப் பார்க்கக்கூடிய விடத்தில் வை. அவை அவனுக்கு மனக்களிப்பை யுண்டாக்கும்.

நோயாளியைக் கழுவி உடுப்புடுத்தல்.—நோயாளியை ஒவ்வொருநாளும் காலையில் கழுவி உடுத்துவிடு. இராத்திரியெல்லாம் வருத்தமாய்க் கிடந்த நோயாளிக்குக் காலையில் கழுவிப் புதுவஸ்திரந் தரிக்கப் பெற்றுப் புதிதாய்ப் படுக்கை போடப்படுவது பெரிதும் நல்லது. சாப்பாடு கொடுத்த உடனே நோயாளியைக் கழுவாதே. ஏனெனில் மேலே நீ படித்தறிந்தபடி சாப்பிட்டவுடன் உடம்பு கழுவுவது அசீரணஞ் செய்யும். காலையில் நித்திரையிலிருந்தெழுந்தவுடன் நோயாளிக்கு உணவு வேண்டுமாயின் கொடுக்கவேண்டும். அதன்பின் அவனை ஒருமணி நேரத்திற்குமேல் சும்மா விடவேண்டும்.

நோயாளியின் உடம்பு கழுவுதற்கு வேண்டும் பிரயத்தினம்.—இந்த ஒருமணி நேரத்தில் நோயாளியைக் கழுவுவதற்கு வேண்டும் உபகரணங்கள் எல்லாவற்றையும் அவன் அறைக்குள் கொண்டுவந்து வை. சட்டி அல்லது அண்டா, நல்லவெந்நீர், சவக்காரம் அல்லது எண்ணெய், துணி அல்லது கம்பளி, சுத்தமானதுவாய் இவைகளைக் கொண்டுவா. சலம் மெல்லியதாயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் நீ மேலே படித்தறிந்தபடி கனத்த சலம் சுத்திசெய்யமாட்டாது. நோ

யாளி மிகவும் வருத்தமாயிருந்தால் கழுவத் தொடங்குமுன்னமே உண்டியும் ஊக்கமூட்டியுங் கொண்டு வந்து வை. எப்படியிருந்தாலும் கழுவிமுடிய உண்டியாயத்தமாய் வைத்திரு. நோயாளி யப்போது நிச்சயமாய்க் களைப்புற்று உண்டி வேண்டியிருப்பாள்.

நோயாளியைக் கழுவுதல்.—நோயாளி கூடியசக்தியுள்ளவளாயிருந்தால் தானே கழுவிக்கொள்வாள், அல்லதுபோனால் நீயே கழுவவேண்டும். முன்னரே ஒரு கந்தைத்துண்டு அல்லது கம்பளிகொண்டு அவள் முகத்தைக் கழுவு. வியர்வைநீர் அதிகமாய்த் தங்குகின்ற மயிரின் அடிகளை நன்றாய்த் துடை. அவள் முகத்தை மெத்தென விளாவா யொற்று. பின்பு அவளை ஒருச்சாய்ந்து படுக்கவைத்து முன்னர் முதுகுப் புறத்தையும் பின்னர் முன்புறத்தையும் கால் தொடுத்துக் கழுத்துவரைக்குங் கழுவு. அப்போது அவளை நன்றாய்ப் போர்வையால் மூடிக்கொள். ஒருதரத்துக்குக் கொஞ்ச இடந் திறந்து கழுவி நன்றாய்த் துடைத்து விட்டுப் பின்பு மற்றொரு இடத்திற்குப் போ. எப்படி என்றால் முகத்தைக் கழுவினபிற்பாடு அவளது கழுத்தையுந் தோளையுந் திறந்து கழுவித் துடைத்து மூடிவிடு; பின்னுமப்படிக் கழுவுவதும் துடைப்பதுஞ் செவ்வையாயும் விளாவாயு மிருக்கவேண்டும். பின்பு நோயாளிக்கு இராத்திரி உடுத்திருந்த வஸ்திரத்தை எடுத்துவிட்டு வேறு புதுவஸ்திரம் தரித்துவிடு. நோயாளிக்குத் தரிக்கும் வஸ்திரம் சுத்தமாயும் கஞ்சியில்லாமலும் அழகாயும் இருக்கவேண்டும். அழகில்லாமல் தோன்றுவது நோயாளிக்கு ஊக்கக் குறைவாயிருக்கும்.

நோயாளியின் பல்லை விளக்குதல்.—சுகமாயிருந்தால் நோயாளி எப்போதும்போல் தானே தன் பல்லை விளக்குவாள்; இல்லையாயின் நீயே செய்யவேண்டும். பற்பிறிசு போடுவதற்கு அவள் முரசு தாங்காதா

யின் சற்றும் அழுக்கின்றி மெதுவாயிருக்கிற கந்தை யினால் விளக்கு.

நோயாளியின் மயிர்.—இதுவும் ஒவ்வொருநாளுங் காலையில் செய்யவேண்டும். அவளாற் பொறுத்துக் கொள்ளக் கூடுமாயின் மயிரைக் கொஞ்சங் கொஞ்ச மாகப் பிரித்து முழுவதும் வாருவது நல்லது. வாரும் போது அடிமயிரில் இறுக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளவேண் டும்; கொஞ்சமும் இழுக்கக்கூடாது. அடிக்கடி நோயா ளியின் தலையில் அல்கோகாலை (alcohol) வெந்நீரோடு கலந்து பூசி வெய்யிலில் காய்ந்த ஒரு சுத்தமான துவாலையினால் நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். இது தலையின் தோலைச் சுத்தப்படுத்தும்; அல்கோகால் சேருவதினால் நோயாளிக்குச் சளிப்புச் செய்யாது.

நோயாளிக் குணவூட்டல்.—எந்தவிதமான உணவு நோயாளிக்கு நல்லதென்று வைத்தியரைக் கேட்ட றிந்து அதில் எத்தனை வகைகளானாலும் கொடு. உதா ரணமாக, வைத்தியர் நோயாளிக்குக் கஞ்சியே கொடு வென்று சொன்னால் அதில் எத்தனைவகை செய்யக் கூடுமோ அத்தனைவகை செய்துகொடு. நோயாளி ஒன் றையே சாப்பிட்டு மனம்விட்டு வேறொன்று கேட்கும் வரைக்குந் தாமதியாதே. வைத்தியர் கொடுக்கக்கூடா தென்று தடுத்த உணவுகளை ஒருபோதுங் கொடாதே.

உணவு கொடுக்கும் நேரம்.—குறித்த நேரத்தில் நோ யாளிக் குணவு கொடு; அந்தந்த நேரத்தில் உணவு கொண்டுவருவதற்குக் கொஞ்சமுந் தவறாதே. உண வுக்காக நோயாளியை நெடுநேரங் காக்கவைத்தால் அவள் களைத்துப்போவாள். அடிக்கடி உணவு கொ டுத்தால் அது அவளுக்கு நோய் செய்யும்.

சமையல் செய்வதிலும் உணவு பரிமாறுவதிலும் அழகு.—உணவை நன்றாகச் சமைத்து அழகாகப் படை. அது கண்டார் ஆசைப்படும்படி இருக்க

வேண்டும். போதுமான சக்தியுள்ளவளாயிருந்தால் உணவு செய்வதற்கு நோயாளி படுக்கையில் எழுந்திருக்கவேண்டும். அவள் நிமிர்ந்திருக்கும்படி முதுகின் பின்னாலே தலையணைகளைச் சுகமாகச் சார்த்திவை.

சக்தியற்ற நோயாளிக் குணவூட்டல்.—நோயாளி எழுந்திருக்க முடியாதவளாயிருந்தால், மேலே சொன்னவிதமாகத் தலையணையின் கீழே உன் இடது கையைக்கொடுத்து அவள் தலையை உயர்த்திக்கொண்டு, உன் வலதுகையினாலே உணவூட்டு. மிகவும் மெலிந்த நோயாளிகள் சாதாரணமாக நீராகாரமே (liquid food) சாப்பிடுவார்கள். சாப்பிடும்போது நோயாளியின் தலையைச் சற்று மசையாமல் கவனமாகப் பிடித்துக்கொள். விழுங்குவது அவளுக்குக் கஷ்டமில்லையானால் கோப்பையிலே போதுமான அளவு நீராகாரம் விட்டுக்கொள். நோயாளிகளுக்குத் தாகம் சாதாரணம். தாகமடங்கப் போதுமான நீராகாரம் சாப்பிடவிரும்பியிருக்கும்போது அவர்களுக்கு ஒரு வாய்க்குக் கண்ட நீராகாரம்மாத்திரங் கிடைப்பது கஷ்டமாயிருக்கும். அறிவில்லாமலிருக்கும்போதும் சுகமாய் உணவு சாப்பிடக் கூடாதபோதும் நோயாளிக்குக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உணவு கொடு. அக்காலத்தில் அதிக உணவு கொடுத்தால் விக்கும். நோயாளி உணவு செய்யக்கூடாத வருத்தமாயிருக்கும்போதும் பல்லுக் கிட்டிக்கொண்டபோதும் அவளுடைய முகத்தை ஒருபக்கமாகத் திருப்பி உனது இடதுகையின் சிறு விரலால் உதடுகளைப் பல்லில் நின்றும் சிறிது உயர்த்தி வலதுகையினாலே தாடைக்கும் முரசுக்கும் இடையிலே கொஞ்சம் நீராகாரம் விடுவது நல்லமாதிரி. அதன்பின் நோயாளியின் முகத்தை மறுபுறமாகத் திருப்ப, நீராகாரம் தொண்

டை வழியாக ஓடிவிடும். மற்றொருமாதிரி என்னவென்றால், நன்றாய்ச் சுத்தமான வெள்ளைக் கந்தைத் துண்டொன்றை விஸ்கியில் (brandy) அல்லது கஞ்சியில் அல்லது சூப்பில் (soup) தோய்த்து மெதுவாக நோயாளியின் பற்களின் இடையே புகட்டுவது. வேறொரு விதமாகவும் உணவு சாப்பிட்டுக் கொள்ளமுடியாதபோது அவள் அதை உறிஞ்சிக் கொள்ளுவாள். இந்த மாதிரியான சமயங்களில் உணவு அடிக்கடி கொடுக்கவேண்டும்; ஏனெனில் இவ்விதமாக ஒருமுறை கொடுக்கும் உணவு மிகவுங் கொஞ்சம். உணவு சாப்பிட்டவுடன் உவாந்திப்பாளானால் நோயாளியினுடைய வாயிற்குள் பனிக்கட்டியைப் போட்டு வைத்திருக்கச்செய்து அவளுக்குக் கொடுக்கும் உணவிலும் பனிக்கட்டி சேர்த்துக் கொடுப்பது நல்லது. அநேக வியாதிகளுக்கு நோயாளியைப் படுக்கையில் நிமிர்த்துதல் கூடாது; படுத்திருக்கவிடவேண்டும். அப்படிப்பட்ட நோயாளிக்குச் சங்கு, கரண்டி, வைக்கோல், உணவூட்டும் இங்கிலீசுக் கோப்பை இவைகளில் ஒன்றினால் ஊட்டு. இவைகளெல்லாவற்றையும் அதிக கவனத்தோடு சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். உணவூட்டுங் கோப்பையை உபயோகித்தபோது சுத்தமான கந்தைத்துண்டொன்றை ஒரு தடியினால் உள்ளே புகுத்தி அதன் மூக்கைத் துடைக்கவேண்டும். மண்ணினாற் செய்ததினும் பளிங்கினாற் செய்த உணவூட்டுங் கோப்பை நல்லது; பளிங்குக் கோப்பையின் உள்ளும் புறத்தும் இருக்கின்ற அழுக்கைக் கண்ணினாற் பார்த்துத் துடைக்கலாம். வைக்கோலினால் அல்லது உணவூட்டுங் கோப்பையினால் நோயாளிக்குணவு பருக்கும்போது அவளைக் கடைசியிலுள்ள இரண்டு மூன்று துளியைக் குடிக்கும்படி விடலாகாது; விட்

டால் அவள் கொஞ்சக் காற்றையுங்கூடக் குடித்து அதனால் வருத்தப்படுவாள்.

நோயாளிக் குணவூட்டலில் தளர்ச்சியின்மை.—நோயாளிக் குணவூட்டும் முயற்சியில் ஒருகாலுங் குறைவுபடாதே. ஒரு வழியினால் அவள் உண்ண மாட்டாதுபோனால் மற்றொரு வழி செய்துபார். நோயாளி உணவு வேண்டாமென்று சொல்லுவதனால் மனஞ் சலிக்காதே; சனங்கள் நோயாளிகளாயும் பலங் குன்றினவர்களாயும் இருக்கும்போது உண்ணுவதற்கு பலமுறையும் மறுப்பார்கள். அவர்களை உண்ணும்படி எத்தவேண்டும். மருந்தியற்றுபவர்கள் நோயாளிகளை எத்தி உண்பித்ததனால் அனேக உயிர்கள் சாகாது தப்பிப் பிழைத்துள. ஓரிடத்திலே ஒரு பெண் காய்ச்சலினால் வருந்தினாள். அவள் மிகவும் மெலிந்துபோனபடியால் வைத்தியர் அவளுக்குக் கால் மணிக்கு ஒருதரம் உணவு கொடுக்கும்படி கட்டளையிட்டார். உணவு விழுங்குவது அவளுக்குப் பெருங் கஷ்டமாயிருந்தது; அதனால் அவள் உணவு வேண்டாமென்று மறுத்துவிட்டாள். மருந்தியற்றுபவள் பலவாறு முயன்றும் அவளை உணவுட்கொள்ளும்படி செய்துகொள்ள முடியாமல், கடைசியாய் 'நீ இது சாப்பிடாதுபோனால் செத்துப்போவாய்' என்று சொன்னாள். நோயாளி 'நல்லது, நான் சாகிறேன்' என்று சொன்னாள். மருந்தியற்றுபவள் அதற்கு மறுமொழியாக 'இந்த உணவை நீ சாப்பிடக் கூடியவளாயிருக்கச் சாப்பிடாமல் சாவது பெரிய சோம்பேறித்தனம்' என்றாள். நோயாளி "ஆ கெட்டேன்! சோம்பலினாலே சாவது ஒருகாலுங் கூடாது" என்று நினைத்து முயற்சி செய்து சாப்பிட்டுச் சாகாமல் உயிர்பிழைத்தாள்.

உணவு கோடாதிருத்தலி லசைவின்மை.—பெரிய நோயாற் பிடிக்கப்பட்டுச் சுகமடையும்போது நோயா

ளிக்குப் பசி அதிகமாயிருக்கும்; அதனால் அவள் எப்போதும் உணவு கேட்பாள். வைத்தியரிடத்தில் அவளுக்கு என்னமாதிரியான உணவு கொடுக்கலா மென்றும் எத்தனைதரங் கொடுக்கலாமென்றுங் கேட்டறிந்து சரியான உணவைச் சரியான காலத்திலே சரியான அளவாகக் கொடு. அவளுக்காகாத உணவைக் கொடுக்கவும், சொன்ன காலங்களுக்கு மேலே கொடுக்கவும் கொஞ்சமும் இடங்கொடாது மறுத்துவிடு. ஆகாத உணவைச் சாப்பிடவும் அதிக்கிரமமாகச் சாப்பிடவும் மருந்தியற்றுபவர்கள் விட்டதனால் வருத்தம் மாறிய நோயாளிகள் அநேகம்பேர் மரணமடைந்துளர். நோயாளிக்காகிய உணவில் எத்தனைமாதிரி செய்ய முடியுமோ அத்தனையுஞ் செய். நோய் மாறிப் பசி அதிகமாயிருக்கும்போது புதுமாதிரியான உணவு ஒவ்வொன்றும் இன்பத்துக்கிடம்.

• மருந்து -'உயிர் உள்ளளவும் மருந்துகொடு.' மருந்து நீர்வடிவமாயிருந்தால் வேண்டிய மருந்தை வார்ப்பதற்கு முன்னம் புட்டியை நன்றாய்க் குலுக்கு. இது செய்யாதுபோனால் கனமுள்ள சரக்குகள் எல்லாம் அடியிலே தங்கி நோயாளிக்குக் கிட்டாது போய்விடும் அல்லது எல்லாம் கடைசியாய் ஒரே தரத்தில் கிட்டும். வைத்தியர் ஒருதரம் எவ்வளவு கொடுக்கச் சொன்னாரோ அவ்வளவே கொடு. புட்டியிலே ஒருதரத்திற்குக் கொடுக்கவேண்டிய அளவு குறித்திருக்கும். கூடுமானால் வீட்டுக்காரி மருந்தளக்குங்கருவி ஒன்று வாங்கி மருந்தளக்க வைத்திருக்கவேண்டும். உபயோகப்படுத்தினவுடன் ஒவ்வொருதரமும் அதை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். மருந்து வார்த்துக்கொண்டவுடன் மருந்துப்புட்டியை அடைத்துவிடு. காற்றுப்பட்டால் சில மருந்து விரைவில் கெட்டுப்போய்விடும். மருந்து எந்தெந்தக் காலங்களில் கொடுப்பதென்று வைத்திய

ரிடத்திலிருந்து கேட்டறிந்து அவர் சொன்ன காலங்களில் தவறுமற் கொடு. உண்டவுடனே சாப்பிட்டால் சில மருந்து மிக நன்மை செய்யும். அயம், பாஷாணம், மீனெண்ணெய் என்பன இத்தன்மையுள்ளன. சில மருந்து வெறுவயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும்.

வெப்புங் குளிரும்.—நோயாளி வெப்பத்தினால் வருந்துகின்றுளா அன்றிக் குளிரினால் வருந்துகின்றுளா என்று பார்: வெப்பத்தினால் வருந்தினால் அவளை வீட்டில் நிழலாய்க் குளிர்ச்சியாயிருக்கிற பக்கத்தில் விட்டுச் சுத்தமான காற்றை மிகுதியும் வரும்படிசெய்து அடிக்கடி விசிறு. படுக்கையின் மேல் போட்டிருக்கின்ற போர்வை மெல்லியதாயிருக்கட்டும். முகத்தையுங் கைகளையும் இடைக்கிடை நீரில், அல்லது காடிகலந்த நீரில் (vinegar) அல்லது வாச நீரில் நனை. அவளை நன்றாய்க் காய்ச்சிய சுத்தமான வெந்நீர் வேண்டின அளவு குடிக்கும்படி விடு. வருத்தக்காரர் வெப்பத்தைப் பார்க்கினும் குளிரினால் அதிகமாய் வருந்துவார்கள். அடிக்கடி வருத்தக்காரியின் கால்களையும் கைகளையுந் தொட்டுப்பார்; குளிர்ந்திருக்க அவைகளை ஒருபோதும் விடாதே. சிலவேளை கையினால் மெதுவாய்த் தேய்ப்பது அவைகளை வெப்பமாய் வைத்திருக்கப்போதும். அது போதாதாயின் வெய்யிலிலாவது நெருப்பிலாவது சூடுகாட்டப்பட்ட கம்பளியினால் சுற்று; அல்லது ஒரு பைக்குள் சுடுமணலைப்போட்டு அதைக் காலின்கீழ்ப் போடு. பைக்குள் மணலை நிறையப் போடாதே; போட்டால் அது உரப்பாய்ச் சுகமில்லாதிருக்கும். மணலை நோயாளி கால் வைக்கக் கூடாத சூடுள்ளதாகச் செய்யாதே. படுக்கையில் உலர்ந்த மெல்லிய போர்வைகள் போட்டுவை. காய்ச்சலினால் வருந்தும் நோயாளிக்கு விடியற்காலத்தில் பெரும்பாலுங் குளிர்கொள்ளும். இதை

மனத்தில் வைத்துக்கொண்டு அந்தக்காலத்தில் வேறொரு போர்வையும் போட்டுச் சுடுமணற்பையுங் காலுக்குப் போடு.

இராப்பார்வை.—"தூக்கம் பிடித்துத் தூங்கினால் பாதி வியாதி விட்டதாம்." பகலினும் இராக்காலத்தில் நோயாளி அதிகம் வருந்துவாள். நித்திரையில்லாதுபோனால் மிகவுமதிகமாய் வருந்துவாள். நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதில் கைதேர்ந்தவள் தனது நோயாளிக்கு நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்படி எல்லாவகையாலும் முயலுவாள். நோயாளி படுத்திருக்கும் அறைக்குள் அவளுக்கு இராத்திரிக்கு வேண்டிய பொருள்களெல்லாவற்றையும் முதலில் கொண்டுவந்து வை. நோயாளிகளுக்கு அடிக்கடி திடீரென்று இராத்திரியில் மாறுதல் உண்டாவதுண்டு. அப்படிச் சம்பவிப்பவைகட்குத் தக்கது செய்யும்படி நீ முன்னமே ஆயத்தமாய் இருக்கவேண்டும். தேவை வருமென்று கண்டால் வீட்டிற்குள் உணவு, மருந்து, ஊக்கமூட்டி (stimulant), தண்ணீர், பனிக்கட்டி, போர்வைத்துணி எல்லாங் கொண்டுவந்து வைத்துக்கொள். இவைகளைப் பொழுது பட்டவுடனே கொண்டுவந்து வைத்துவிடு. வருத்தக்காரிக்குத் தூக்கம் வரும்வரைக்கும் பொறுத்திருக்காதே. பொறுத்திருந்தால் நீ அவளை எழுப்பிவிட்டுவிடுவாய்; அவளுக்கன்றிராத்திரி நித்திரை கெட்டுப்போம். அவள் நித்திரையாய்ப் போனவுடனே படுக்கையையாவது அவளையாவது ஒன்றுஞ் செய்யாதே. அப்போது எழுப்பிவிட்டால் பல மணிநேரம் அவள் நித்திரையின்றிக் கிடப்பாள். அயர்ந்து தூங்கும்படி அவளை இரண்டொரு மணிநேரம் விட்டுவிடு, அதன் பிற்பாடு நீ அவளுக் குணவு ஊட்டலாம்; மேலே வேறுமொரு போர்வை போடலாம், மணற்பையை மாற்றலாம், இன்னும் அவளுக்கு வேண்டிய

வைகள் எல்லாவற்றையும் அவளை எழுப்பாமல் செய்யலாம். நோயாளி படுத்திருக்கும் வீட்டுக்குள் எங்கே விளக்கு வைக்கலாமென்று பார்த்துவை. புகையும் நாற்றமுமின்றி ஒரே தன்மையாய் அதிகப் பிரகாசமின்றி எரிகிற விளக்கொன்று சம்பாதித்து அதை வருத்தக்காரிக்குப் பின்புறத்தில் அவள் கண்ணில் ஒளி வீசாதபடி வை. இராத்திரியில் சத்தஞ்செய்யாமல் அதிக கவனமாயிரு. நெருப்புக்குச்சுக் கிழிக்காதே. வருத்தக்காரியை எழுப்பக்கூடியதாகத் திடீரென்று சத்தம் ஒன்றுஞ் செய்யாதே.

தோற்றுவியாதியுந் தோற்றுமாற்றியும்.-கெட்ட வியாதிகளில் பல தொற்றுந் தன்மையுள்ளன. அதாவது, இந்த வியாதிகளின் வித்துக்கள் நோயாளிகளிலிருந்து சென்று மற்றவர்களை அடைந்து அவர்களுக்கு இந்த வியாதிகளை உண்டாக்கும். இந்த வித்துக்கள் நோயாளியின் பரிசத்தால் மற்றவர்களை அடையும்; அல்லது நீரினால், காற்றினால், நோயாளி உடுத்திருந்த வஸ்திரத்தினால், அவளால் தொடப்பட்ட பொருள்களினால் அடைவிக்கப்படும். தொற்று வியாதிகள் வருமாறு:—

1. விஷபேதி.
2. சன்னிக் காய்ச்சல்.
3. மஞ்சட் காமாலை.
4. உண்ணைக்கு வளர்ச்சி.
5. பெரியம்மை.
6. சின்னம்மை.
7. பயற்றம்மை.
8. கொப்புளிப்பான்.
9. கூகைக்கட்டு.
10. குக்கல்.

இந்த வியாதிகளின் வித்துக்களைத் தொட்டவுடன் கொல்லுகிற பொருள்கள் சிலவுள. அவைகட்குத் தொற்றுமாற்றிகள் என்று பெயர். இந்தியாவில் இலகுவாய் அகப்படக்கூடிய தொற்றுமாற்றிகள் வருமாறு:—

1. எருச்சுட்டசாம்பர்.
2. காய்ந்தமண்.
3. கரி.
4. உப்பு.
5. சுண்ணும்புத் தண்ணீர்.
6. கார்பாலிக் அசிட். (carbolic acid)
7. கெந்தகம்.

தொற்று வியாதிக்கு வைத்தியம்.—மேலே கூறிய வியாதிகளில் முதலில் கண்ட ஐந்தும் மிகப்பொல்லாதன. உன் வீட்டில் யாருக்காவது இந்த வருத்தங்கள் உண்டுபட்டால் அவளை உடனே உன் வீட்டிற்குச் சமீபத்திலுள்ள வைத்தியசாலைக் கனுப்பிவிடு. வீட்டில் பார்க்கிலும் வைத்தியசாலையில் அவள் கெட்டித்தனமாகப் பராமரிக்கப்படுவாள். வீட்டிலிருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் வியாதி தொற்ருமலிருக்கும். அவளை வைத்தியசாலைக் கனுப்ப முடியாதுபோனல் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கும் அவளுக்கும் உன்னுற் கூடியது நீ செய்யவேண்டும்.

நோயாளியைப் புறம்புசெய்தல். — வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களோடு சேராதபடி புறம்பாக வைத்திருக்கக் கூடிய ஒரு அறைக்குள் அவளை உடனே கொண்டு போய் விடு. மற்றவர்களை அந்த அறைக்குள் போகாதபடி தடுத்துவை. வருத்தக்காரியை விடும் வீடு சுத்தமான காற்று வேண்டுமளவு வரக்கூடியதா யிருக்கவேண்டும்.

நோயாளி படுத்திருக்கும் அறைக்குட் காற்றையும், அதிலிருந்து வருகின்ற காற்றையும் தோற்றுமாற்றல்.— வீட்டினுள் மற்றை யிடங்களுக்குப் போக வர அந்த அறைக்கு ஒரு வாயில் இருக்கும். நோயாளியின் அறையிலிருந்துவருங் காற்றை, அதிலுள்ள வியாதியின் வித்துக்களெல்லாம் கொல்லப்படும் வகைக்கும், வீட்டினுள் மற்றைப் பாகங்களுக்குப் போக விடப்படாது. இதற்குப் பெரிய துப்பட்டி ஒன்றை நீர் வடிவமான தொற்றுமாற்றியில் தோய்த்து வாயி

வில் கட்டு. அறையிலுள்ள நோய்மூலமுள்ள காற்றுச் சிறிதும் வெளியே போகாதபடி துப்பட்டியினால் வாயிலை நன்றாய் நாலுபுறமும் மூடிக்கட்டு. இந்தத் துப்பட்டியை அடிக்கடி தொற்றுமாற்றியில் தோய்த்துக் கொள். துப்பட்டிக்கூடாகச் செல்லுகின்ற காற்றிலுள்ள வியாதியின் வித்துக்களெல்லாம் தொற்றுமாற்றியினா லழிந்துபோகும். இதனோடு ஒரு துவாலையைத் தொற்றுமாற்றியில் தோய்த்து நோயாளி படுத்திருக்கும் அறைக்குள் நாலுபுறமுஞ் சுற்றிக் கொடிபோலாட்டிவந்தால் அது காற்றிலுள்ள வியாதியின் வித்துக்களைக் கொன்றுவிடும்.

நோயாளி படுத்திருக்குமறையிலுள்ள பொருள்களைத் தொற்று மாற்றல்.—வியாதியின் வித்துக்களிருக்கக்கூடிய ஒவ்வொரு பொருளையும் தொற்றுமாற்றியினால் உடனே மூடவேண்டும். எறிவதற்கு முன்னம் அரைமணிநேரம் தொற்றுமாற்றியினால் அதனை மூடிவைக்கவேண்டும். மூடுவதற்குச் சாணியாவது, காய்ந்த மண்ணாவது, கரித்தூளாவது உபயோகிக்கலாம். அழுக்கடைந்த உடுப்புத் துப்பட்டி முதலியவைகளை வெளியே கொண்டுபோவதற்கு முன்னம் அரைமணிநேரம் நீர்த் தன்மையுள்ள தொற்றுமாற்றியில் தோய்த்தூறவை. நோயாளியைத் தொட்டாலும் உனது அழுக்கடைந்த வஸ்திரத்தைத் தொட்டாலும் உன்னுடைய கையைத் தொற்றுமாற்றி கரைத்த தண்ணீரில் கழுவு.

இத்தன்மையான தொற்று வியாதிகளினாலும் நெருப்புச்சுட்ட புண்ணாலும் காயத்தாலும் வருந்துகின்ற நோயாளியின் சரீரத்தில் முட்டிய கந்தைத்துணி, புற்கை கட்டுந்துணி, புற்கைகள் யாவற்றையு மெரித்துவிடு. சாப்பிடுகிற பாத்திரங்களெல்லாவற்றையும் அறையிலிருந்து வெளிப்படுத்துவதற்குமுன் வெந்நீ

ரில் கழுவு. சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன், ஒரு பொருளையுந் தொற்றுமாற்றுமல் வெளியே விடாதே.

மருந்தியற்றுபவனைத் தொற்று நீக்குதல். — நோயாளியின் அறைக்கு வெளியே மற்றவர்களைச் சந்திப்பதற்குமுன் உன் உடம்பைத் தொற்றுமாற்றியினாலும் வெந்நீராலும் நன்றாய்க் கழுவி, நோயாளியின் அறைக்குள் இராத உடுப்பெடுத்துத் தரித்துக்கொள்.

நோயாளியைத் தொற்று நீக்குதல்.—வருத்தக்காரி சுகமடைந்ததன்பின்பு, அவள் தலையையும் உடலையும் தொற்றுமாற்றியினாலும் வெந்நீராலும் நன்றாய்க் கழுவி, தான் படுத்திருந்த அறைக்குள்ளிராத உடுப்புடுக்கும் வரைக்கும் அவளை மற்றவர்களோடு கலக்கவிடாதே.

வீட்டைத் தொற்றுமாற்றல். — தொற்று நோய் கண்டு மாறினவுடன் வீட்டைத் தொற்றுமாற்றவேண்டும். மெத்தையையும் தலையணைகளையும் எரித்துவிடு. இந்தியாவிலே இவைகளைத் தொற்றுமாற்றத்தக்க வழியில்லை. இங்கிலாந்திலே அதற்கு இடங்கள் உண்டு; அங்கே மெத்தையை மூன்று மணிநேரம் 264 டிக்கிறீ உள்ள வெப்பத்தில் வைக்கலாம். இந்த வெப்பம் தலையணைக்கும் மெத்தைக்கும் உள்ளிருக்கும் நோய் மூலங்களையுங் கொன்றுவிடும். இது செய்ய வழியில்லாத இந்தியாவில் மெத்தையை எரித்துவிடுவதுதான் புத்தியான செய்கை. இது செய்யாதுபோனால் அந்த நோய் அந்த மெத்தையை உபயோகிக்கும்போதெல்லாம் உண்டாகக்கூடும். இந்தியர்களுடைய வீட்டைத் தொற்றுமாற்றுவது மிகவுமரிது; ஏனெனில் அது காற்றுக்கு நாலுபுறத்திலுந் திறந்திருக்கின்றது. வீட்டிலுள்ளவர்களெல்லாம் அதைவிட்டுப் போய்விடவேண்டும். கதவுகளையும் சன்னல்களையும் மற்றும் எவ்விதமான வாயில்களையும் மூடிவிடவேண்டும். நோய்வந்த

போது உபயோகிக்கப்பட்டு எரிக்கப்படாதிருக்கின்ற பொருள்களெல்லாவற்றையும் வீட்டினுள் விரித்து விடவேண்டும். நெருப்புப் பற்றாதபடி தளத்தையும் மற்றுமுள்ள மரவேலைகளையும் தண்ணீரினால் நனைத்து விடவேண்டும். ஒவ்வொரு அறைக்குள்ளும் பானையில் கரிபோட்டு நெருப்புக் கொளுத்தி வைத்து அதில் கெந்தகத்தைச் சொரியவேண்டும். இதனைச் செய்பவன் மூச்சடைக்காதபடி உடனேயே வெளியே வந்து கதவை யிழுத்துச் சார்த்திக்கொள்ளவேண்டும். பல மணிநேரம் வீட்டை அப்படியே மூடிவைக்க வேண்டும். அதைப் பின்பு திறந்து நன்றாய்க் காற்றோட விடவேண்டும் சுவர்களைச் சுறண்டி மறுபடி சுண்ணாம்பினால் வெள்ளையடிக்கவேண்டும். நிலத்திலேயுள்ள பழமண்ணை எடுத்துவிட்டுப் புதுமண் போட்டு அடிக்கவேண்டும். வீடு பெரிதாயும் நோயாளி இருந்த அறை தனியாயும் இருந்தால் அந்த அறையைமாத்திரம் தொற்றுநீக்குதல் போதும்.

விஷபேதிக்கு வைத்தியம்.—இந்த நோய் மிகப் பொல்லாததாயும் இந்தியாவில் மிகுதியாயு மிருத்தலால் அது வாராமற் காத்துக்கொள்வது எப்படி என்றும், வந்தால் அதற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை இன்னதென்றும், ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரியு மறியவேண்டும். அரசாட்சியாரால் பின்வரும் விதிகள் பிரசித்தம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளை ஒவ்வொரு வீட்டாரும் அநுசரிக்கவேண்டும்.

"விஷபேதி வாராமற் காப்பதற்குச் செய்யத்தக்கன."

1. "உங்களுடைய வீட்டையும், முற்றத்தையும், உடைகளையும், உடம்பையும் நன்றாய்ச் சுத்தமாய் வைத்திருங்கள். நாள்தோறும் ஸ்நானஞ் செய்யுங்கள்.

2. "பழஞ்சோறு, வெல்லம், நன்றாய்ப் பழுக்காத பழம், அளிந்த பழம், அழுகின சீமை காய்களைச் சமைத்தகறி, பழுதான இறைச்சி, உப்புமீன் இவைகளை உண்ணுதொழியுங்கள்.

3. "வெறு வயிற்றோடு பிரயாணஞ் செய்யாதேயுங்கள். விஷபேதியுள்ள இடங்கட்குச் செல்லாதொழியுங்கள்.

4. "உப்பதிகமாய்ச் சாப்பிடுவது பேதிவாராமற் காப்பதற்கு நல்லதென்று உறுதியாய்ச் சொல்லப்பட்டுளது; உப்புண்ணாத சனங்கள் விஷபேதியினால் எளிதில் கைக்கொள்ளப்படுகின்றார்களென்பதற்குச் சிறிதுஞ் சந்தேகமில்லை. உணவோடெப்போதும் உப்புச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். விஷபேதி ஊரில் நடமாடும்போது உப்பு அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"விஷபேதி கண்டபோது."

1. "ஒரு கூட்டத்தில் விஷபேதி தோன்றும்போது அது முதலில் ஒரு தனித்த இடத்தில் தோன்றும். அதைப் பரவாமற் றடுப்பதற்குக் கவனமாய் முயற்சி செய்தால் அதன் கடுமையைப் பெரிதும் குறைத்துவிடலாம்.

2. "விஷபேதி தோன்றிய வீட்டிற்கும் அதிலுள்ள சனங்களிடத்தும் மற்றவர்கள் போக்குவரத்துச் செய்யாமல் தரும விரோதமாகாதபடி தடுக்க வேண்டும்.

3. "அந்த வீட்டிலிருந்து தண்ணீர், உணவு, உடை முதலியனவற்றை மறு வீடுகளுக்குக் கொண்டு போகக் கூடாது.

4. "அந்த வீடு செவ்வையாகத் தொற்று நீக்கப் படும்வரையிலும் வைத்திய விஷயமாகச் செல்பவர்களை யன்றி மற்றொருவரையும் அங்கே போகவிடலாகாது.

5. "நோயாளி அணிந்திருந்த உடைகளெல்லாவற்றையும் கூடுமானால் நெருப்பிற் கொளுத்திவிட வேண்டும். நோயாளி செத்துப்போனால் இது அவசியம் செய்யவேண்டும். கழுவுவதானால் வீட்டிற்கு வேறிடத்திலிருந்து கொண்டுவந்த நீரினாற் கழுவ வேண்டும்; துணிகளைக் குளத்திற்கு அதற்காக எடுத்துக்கொண்டு போகக் கூடாது.

6. "நோயாளியின் வாந்திபேதிகளை உடனே அப்புறப்படுத்திக் குழியிற்போட்டு மூடிவிடவேண்டும்; இயலுமானால் அவைகளைத் தொற்றுமாற்றி விட வேண்டும். உலர்ந்த மண்ணும் கரியும் சாம்பரும் செலவின்றி எளிதில் அகப்படுகின்ற தொற்றுமாற்றிகள்.

7. "விஷபேதியுண்டான வீடுகளைத் தொற்றுநீக்க வேண்டும்.

* * * *

9. "சுருங்கச் சொல்லில், சுத்தசலம், சுத்தபோசனம், உப்பதிகமாகச் சாப்பிடுதல், சுத்தமாயிருத்தல் இவைகள்தான் விஷபேதி பரவாதபடி தடுக்கத்தக்க நல்ல மருந்துகள்.

"விஷபேதிக்குச் சிகிச்சை."

1. "வைத்தியர் அருகாமையிலுளராயின் அவரிடத்து உடனே செல்.

2. "வலியுண்டானால் நல்லெண்ணெய் கொஞ்சம் சுடவைத்துக் கையிலும் காலிலும் நன்றாய்த் தேய்.

இளைப்பைக்கும் இடது மார்பிற்கும் கடுகுப் பிலாஸ் திரி போடு.

3. "தாகமிருந்தால் வேண்டிய அளவு குளிர்ந்த சலங் கொடு, அல்லது கஞ்சி அல்லது சுக்குக்கஷாயம் கொடு.

4. "நாலுநாழிகைக் கொருதரம் பச்சை முட்டை ஒன்று கொடு. காய்ச்சின பசுப்பாலுங் கொடுக்கலாம்.

5. "விலையுயர்ந்த மருந்து வாங்கக் கூடியவர்களுக்கு இரண்டு மூன்று மணிக்கொருதரம் கொஞ்சம் ஸ்பிறிற்றிலும் (spirit) தண்ணீரிலும் பத்துப் பதினைந்து துளி குளோறோடையின் (chlorodyne) விட்டுக் கொடுக்கப் பேதி பெரும்பாலும் நின்றுவிடும்.

6. "சுண்ணாம்புக் கஷாயம் (chalk mixture) "பற்றெர்சன் குளிகை" (Patterson's pills) விஷபேதி மருந்து (cholera drops) என்னும் விலை குறைந்த மருந்துகளை அங்கங்கு தலைமையான இடங்களில் வைத்து, வைத்தியரில்லாதபோது, தெரிந்தவர்களைக்கொண்டு கொடுப்பிக்கவேண்டும். இதனால் விஷபேதிக் குறிகுறியாய்த் தோன்றும் கழிச்சலை அதிகமாயடக்கிவிடலாம்."

சம்பவங்களுஞ் சிறுநோய்களும்.

இதுவரைக்கும் பெரிய நோயினால் படுக்கைவிட்டெழுந்திராத நோயாளியைப் பராமரிக்குந் தன்மையைப்பற்றிப் பெரும்பான்மையும் பேசினோம். இன்னும் சிறு நோய்களும் சம்பவங்களு மிருக்கின்றன. அவைகளுக் கென்ன செய்யவேண்டுமென்பதும் வீட்டுக்காரிக்குத் தெரியவேண்டும்.

நெருப்புச்சுட்ட புண்ணும் வெந்நீருற்றுண்ட புண்ணும்.—இந்தப் புண் அற்பமாயிருந்தால் அதன்மேல்

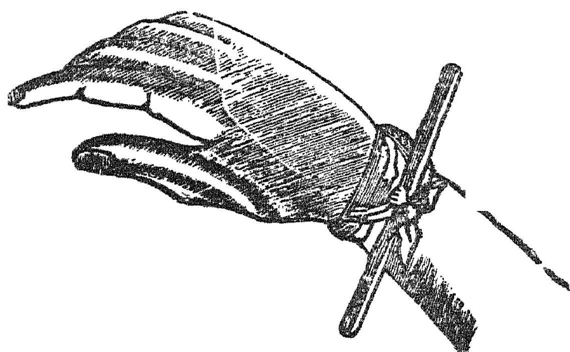
மாவை நன்றாப்பி இலவம்பஞ்சு அல்லது பருத்திப் பஞ்சினால் செய்த பந்தனத்தினால் சுற்றிக் கட்டு. காற்றை உட்செல்ல விடாத மென்மையான பொருள்களெல்லாம் கட்டுவதற்குதவும். கட்டின கட்டை இரண்டொரு நாளைக்கு அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும். புண் பெரிதாயிருந்தால் முதலில் நோயாளியின் தேகசௌக்கியத்தைப் பார்க்கவேண்டும். கூடுமானால் அவளை வெந்நீரில் நீராட்டு. இது எரிந்த தோலைச் சுத்திபண்ணி நோவைப் போக்கும். அவள் சற்றே தேறிவரும்வரைக்கும் மெல்லிய நீராகாரமான உணவு அடிக்கடி கொடு. பிராந்தி கலந்த வெந்நீர் (அல்லது வேறு நல்ல குடிவகை), பாலதிகமாய்விட்ட சுடு தேநீர், முட்டையு மினிப்புங்கலந்த வீர் (beer), கஞ்சி, இவைகள் கொடுக்கலாம். வெந்நீரில் நீராட்டுவது கூடாதானால், அவளைத் துப்பட்டியினால் போர்த்துக் கொஞ்சம் வெப்பமான இடத்தில் விடு. அதன்மேலும் அவளுக்குக் குளிராயிருந்தால் அவளுடைய காலின்கீழும் கையின்கீழும் துடைகளுக்கிடையிலும் பையில் சுடுமணல் போட்டுவை. அவள் களை தெளியும்வரையும் புண்ணுக்கு மருந்து செய்யவேண்டாம். அவளுடைய துணியை எடுக்கும்போது கவனமாயெடு. அதைத் துண்டு துண்டாய் வெட்டியெடு; புண்ணிலிருந்து புய்த்தெடுக்காதே. சீக்கிரமாக வைத்தியர் கிட்டாதுபோனால் புண்ணுக்கு மருந்து நீயே போடு. கொப்புளம் பெரிதாயிருந்தால் அடியில் வெட்டி அதினுள்ளிருக்கும் நீரை மெதுவாகப் பிதுக்கிவிடு. சிறிதாயிருந்தால் சும்மா விட்டுவிடு. கிடைக்குமானால் புண்ணுக்குக் ‘கறன்’ (carron) எண்ணெய் அல்லது ‘கல்லோடியன்’ (collodian) கலந்த ஆமணக்கெண்ணெய் போடு. ஒரு பங்கு ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு இரண்டுபங்கு கல்லோடி

யன் சேர். காற்றுக் கொஞ்சமும் படாதபடி பருத்திப் பஞ்சினாற்செய்த பந்தனத்தினால் சுற்றிக்கட்டு. கையிலே ஒரு மருந்துமில்லாதுபோனால் புண்ணின்மேல் மாவைத் தடிக்கப் பூசிக்கட்டு. கட்டை எப்போது அவிழ்க்கவேண்டுமென்றும் புண்ணுக்கு வேறென்ன செய்யவேண்டுமென்றும் வைத்தியர் சொல்லுவார்.

இரத்தமோடல்.-அடிபட்டு அல்லது வெட்டுப்பட்டு ஓடுகின்ற இரத்தத்தைத் தடுப்பதற்குக் குளிர்ந்த சலத்தைப் பூசி, அல்லது பனிக்கட்டியை வைத்துக் கட்டு.

நமதுடலிலுள்ள இரத்தம் இரண்டுவிதம். ஒன்று நாளங்களின் வழியாக இருதயத்தை நோக்கிச் செல்வது. அது கருநிறமுள்ளது; மெதுவாக ஓடும்; அதை ஓடாமல் தடுப்பது கஷ்டமன்று. இந்தக் கருநிறமுள்ள நாளரத்தம் காயத்திலிருந் தோடிவரக் கண்டால் காயம்பட்ட அவயவத்தை மேலே உயர்த்திக் காயத்திற்கும் இருதயத்திற்கும் இடையிலுள்ள இறுக்கமான உடைகளைக் களைந்துவிடு. இருதயத்திற் கோடிக்கொண்டிருக்கின்ற நாளரத்தம், அங்கே எளிதாகச் செல்ல ஏலாதுபோனால், காயத்திலிருந்து வெளியே அதிகமாக ஓடும். சுத்தமான மெல்லிய பழங்கந்தைத் துண்டுகளைக் காயத்திற்குள் நுழைத்து நழுவாமல் கட்டிவிடு. நமதுடலிலுள்ள மற்றவகையான இரத்தம் இருதயத்திலிருந்து வருவது. அது விரைவாக ஓடும்; அதைத் தடுப்பதரிது. ஒளியுள்ள சிவந்த நிறத்தினாலும் சுறீரென்று காயத்திலிருந்து பாய்வதினாலும் இந்த இரத்தத்தை நீ யறிந்துகொள்ளலாம். இரத்தம் மேனோக்கி ஓடும்படியாக அவயவத்தை மேலே உயர்த்து, அப்போது அது மெதுவாய் ஓடும். மெல்லிய கந்தையினால் ஒரு படல் செய். இரத்தம் ஓடுகிற இடத்தில் உனது பெருவிரல் இரண்டையும் ஊன்றிக்கொண்டு அந்தக் கந்தைப்பட

லைப் பெருவிரலின்கீழே காயத்திற்குள் மெதுவாய்த் தள்ளிவிடு. நீ காயத்தை ஊன்றிக்கொண்டிருக்கும் போது வேறொருவரைக்கொண்டு கந்தைக்குள் ஒரு கல்லை வைத்துச் சுற்றிக் காயத்திற்கு மேலே காயத்திற்கும் இருதயத்திற்கும் மத்தியில் நாடியின்மேல்வைத்து அழுத்தும்படி செய். கல்லுக்குமேலே சீலையால் சுற்றிக் கட்டிக், கல்லுவைத்த பக்கத்திற்கு எதிர்ப்பக்கத்தில் பென்சில் (pencil), தடி, ரூலர் (ruler, முதலிய ஒரு நீண்ட வஸ்துவை வைத்துத் திருகுப்போடு.



இதைச் செவ்வையாய்ச்செய்தால் அது இருதயத்திலிருந்து வருகின்ற இரத்தத்தைத் தடுத்துவிடும்; அதனால் காயம் அதிகமாய் இரத்தமோடாது நின்றுவிடும். நாடிரத்தத்தை ஓட விட்டுக்கொண்டிருந்தால் காயம் பட்ட ஆள் சீக்கிரத்தில் இறந்துபோய்விடும்.

பாம்பு கடி.—1880-ஆம் இந்தியாவில் 19,060 பேர் பாம்பு கடித்திறந்தார்கள். 1881-ம் வருடத்தில் அவ்விதமா யிறந்தவர்கள் தொகை 18,610. இந்த இரண்டு வருடத்திலும் 4,568 ஆடுமாடு பாம்பு கடித்திறந்தன. இந்தச் சாக்களில் பலவற்றை எளிதாகத் தடுத்திருக்கலாம்.

பாம்பு கடியைத் தடுத்தல்.—நச்சுப்பாம்பு கோபமூட்டப்பட்டாலன்றிக் கடியாது. பாம்புகள் வழக்கமாய்க் கடிப்பது அவைகள் நோவுண்டபோதுதான். இருளில் அல்லது நெடும்புல்லின் கீழ் ஒருவன் ஒரு பாம்பின்மேல் மிதிக்கின்றான்; அல்லது தரையில் படுத்துத் தூங்கும்போது ஒன்றின்மேல் உருளுகின்றான்; அப்போது பாம்பு அவனைக் கடிக்கின்றது. அவன் பாம்பைக் கண்ணுற் கண்டு ஒதுங்கியிருப்பானானால் அது அவனை ஒன்றுஞ் செய்யாது நகர்ந்து சென்றிருக்கும். பாம்புகடியைத்தடுப்பதற்குக், கீழே சொல்லப்படுவனவற்றை நீயு மநுசரித்து, இயன்றவரையும் உன் வீட்டிலுள்ளாரு மநுசரிக்கும்படி செய்.

1. கட்டிலின்மேற் படு, நிலத்தில் படாதே.

2. விளக்கைக்கொண்டு நிலத்திற் பாம்புகளில்லையென் றறிந்துகொண்ட பின்பன்றிக் கட்டிலை விட்டிறங்காதே.

3. விளக்கின்றி இரவில் வெளியே செல்லாதே.

4. உன் வீட்டிற்குக் கிட்டப் பாம்புகளதிகமாயின் வீட்டைச் சுற்றி நாலைந்தடி யகலம் உடைந்த செங்கல்லுத் துண்டுகளைப் பரப்பு. கரடு முரடான நிலத்தின் மேல் பாம்பு செல்ல விரும்பாது.

5. வீட்டில் தவளையும் எலியுங் குடியிருக்க விடாதே. இவைகள் பாம்புக்கு இரை. இவைகள் நிறைந்திருக்கிற வீட்டைப் பாம்பு தேடிவரும்

6. குளிர்காலத்தில் செத்தாப்போல் கிடக்கின்ற பாம்பைக் கையால் தொடாதே. அது குளிரினால் மூர்ச்சையடைந்து கிடக்கலாம்; மூர்ச்சை தெளிந்து உன்னைக் கடிக்கினுங் கடிக்கும்.

7. உன் வீட்டிலுள்ள கால்வாய்களின் வெளிவாய்களைத் துளைத்த தகரத்தகடுகொண் டடைத்துவை. இந்தக் கால்வாய்களின் வழியாயே பாம்புகள் பெரும்பாலும் வீட்டிற்குள் வருகின்றன.

8. வீட்டின் கதவுகளெல்லாம் கீழ்வாயிற்படியில் நீக்கலின்றிப் பொருந்தப் பார்த்துக்கொள். நன்றாய்ப் பொருந்தாதுபோனால் நீக்கலின் வழியாய்ப் பாம்பு வரும்.

9. வீட்டிலும் அதற்கு அயலிலும் கொடிகள் செடிகளை வளர விடாதே. அவை பாம்புக் குறைவிடமாகும்.

10. பணமிருந்தால் நச்சுப்பாம்பு கொல்பவர்களுக்கெல்லாம் வெகுமதி கொடுத்துப் பாம்புக் கொலையை விர்த்திசெய்.

பாம்பு கடிக்குச் சிகிச்சை.—ஒருவருக்குப் பாம்பு கடித்துவிட்டதாயின் உடனே ஒரு வைத்தியனைக் கொண்டுவா. இது கூடாதானால், சாலந் தாழ்க்காது கடித்த பாகத்தைக், கடிவாய்க்கு மேலே, அதற்கு மிருதயத்திற்கு மிடையிலே, கயிற்றினால் இறுக்கிக்கட்டு. இரத்தமோடலின் கீழ்ச் சொல்லியபடி கயிற்றை ஒரு சிறு தடிகொண்டு இறுக்கு. வேறும் இரண்டு கயிறெடுத்து முன் கட்டின கட்டிற்கு மேலே, அதற்கும் இருதயத்திற்கு மிடையிலே, ஒவ்வொரு கட்டிற் கிடையில் ஆறங்குலம் விட்டு மேற்சொன்னபடி கட்டி யிறுக்கு. இப்படிக் கட்டுவது நஞ்சுபரவி இருதயத்திற் போய்ச் செல்லாதபடிக்கு.

வெட்டுதல்.—பேனைக்கத்தியினால் அல்லது கூரிய வேறொரு கருவியினால் கடிவாய்க்குமேலே புள்ளடி போட்டாற்போல் காலங்குல வாழம்வெட்டு, அல்லது கடிவாயைவெட்டி யெடுத்துவிடு. வெட்டுவாயிலிருந்து இரத்தம் தடைபடாமல் ஓடட்டும். இரத்தத்தோடு நஞ்சும் வெளியில் ஒருபோது வந்துவிடும்.

சுடுதல்.—வெட்டுவாயின் அடியில், காய்ச்சினஇரும்பினால் அல்லது நெருப்புத்தணலினால் சுடு, அல்லது கார்பாலிக் ஆசிட்டை (carbolic acid) ஊற்று. இவைகளை எல்லாம் நஞ்சு பரவுதற்குமுன் அதிக விரைவாய்ச் செய்யவேண்டும்.

கட்டுக் கட்டக்கூடாத கடி.—உடம்பிலே கட்டுக் கட்டக் கூடாத இடத்திலே பாம்பு கடித்தால் கடிவாயில் தசையினைக் கைவிரலினால் பிடித்துயர்த்தி ஒரு நகமளவு வட்டமாக வெட்டி யெடுத்துவிடு. அதன் பிறகு நெருப்புத்தணலையாதல், இரும்பை யாதல், கார்பாலிக் ஆசிட்டையாதல் வெட்டுவாயினடியில் பிரயோகம்பண்ணு.

மருந்து.—உன்னிடத்திலிருந்தால் உடனே இரண்டரைத் துலை (ஒரு அவுன்சு) நீரில் பதினைந்துதுளி லிக்கர் அம்மோனியா (liquor ammoniæ) விட்டுப் பாம்பு கடித்த ஆளுக்குக் கொடு. ஆளுக்கு நஞ் சேறுவதாகத் தோற்றப்பட்டால் நாலைந்துமுறை கால் மணிக் கொருதரம் அந்த மருந்தையே கொடு.

தெளிவு மருந்து.—லிக்கர் அம்மோனியா உன்னிடத் தில்லாதிருந்தால் இரண்டரைத்துலை (ஒரு அவுன்சு) வெந்நீரில் இரண்டரைத்துலை (ஒரு அவுன்சு) விறாந்தி (brandy) றம் (rum) அல்லது விஸ்க்கி (whisky) அல்லது நல்ல ஸ்பிறிற் (spirit) விட்டுக் கொடு. பாம்பு கடித்தது குழந்தைக்கானால் மேற்சொன்ன

அளவில் கொஞ்சங் குறைத்துக் கொடு. மேலே விக்கர் அம்மோனியாவிற்குச் சொன்னபடி இதையுந் திருப்பித் திருப்பிக் கொடு.

அரைமணி நேரத்திற்குள் நஞ்சேறுங்குறிகள் தோன்றாதுபோனால் கட்டுக்களை அவிழ்த்துவிடு. அல்லது போனால் அவயவத்தில் இறப்புத் தாவிவிடும். நஞ்சேறின குறிதோன்றினால் ஆள் நஞ்சில் நின்று பிழைக்கும்வரைக்கும் அல்லது கட்டியிருக்கின்ற பாகம் குளிர்ந்து கன்றிக் கறுக்கும்வரைக்கும் கட்டுக்களை அவிழ்க்கலாகாது.

வேறு மருந்துகள்.—ஆளுக்கு வருத்தம் வரவர அதிகப்பட்டால், அவன் களைப்படைந்தால், மனவலி குன்றினால், அறிவுகெட்டால், வேறுவிதமாக வருத்தமானால், அவனுடைய இருதயத்திற்கும் இரைப்பைக்கும் மேல் கடுகுப்பிலாஸ்திரி போடு, அல்லது ஒரு சீலைத்துண்டில் கொஞ்சம் விக்கர் அம்மோனியாவை ஊற்றி, அதை இரைப்பைக்கும் இருதயத்திற்கும் மேலேபோடு. தெளிவு மருந்துகளைக் கொடுத்துக்கொண்டு ஆளைக் குளிராமல் பார். ஆளுக்கு வேண்டியஅளவு நல்ல காற்றுப்படும்படி விடு.

ஆறுதல்.—அவன் களைப்படைந்து மனங்குன்றியிருந்தால் அவனை நடக்கச்செய்யவேண்டாம். பிரியமானால் அவனைக் களையாற விடு.

தேள்கொட்டல்; அதற்குத் தடை.—நிலத்தில் படுக்கக்கூடாதென்றும் இருளில் நடக்கக்கூடாதென்றும் மேலே பாம்பு கடியைத் தடுத்தலின் கீழ்ச் சொன்னவை இதற்கும் பொருந்தும். சுத்தியாயிருத்தலும் தேள் வாராமைக்கு நல்ல வழி. குறித்த காலங்களில் வீட்டைச் செவ்வையாய்ப் பெருக்கிச் சுத்திபண்ணினால் தேள்கள் கண்ணிற்ககப்பட்டுக் கொல்லப்பட்டுப் போம்.

மருந்து.—தேள் ஒருவருக்குக் கொட்டினால் சீனக்காரத்தைத் தண்ணீரில் நனைத்துக் கொட்டின விடத்தில் வை. கடுப்பு உடனே நின்றுவிடும்.

வெயிலடிபடுதல்; அதற்குத் தடை: — வெயிலடிபடாமலிருத்தற்குத் தலையையும் பிடரியையும் சீலையை மடித்துப் போர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். பகலில் வெப்பமதிகமாயிருக்கும்போது வெயிலில் நடத்தலை இயன்றவரையு மொழிக்கவேண்டும். வாங்கச் சக்தியுள்ளவர்கள் தடிப்பான வெள்ளைத்துணி போட்ட குடையொன்று வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெயிலடிபட்டவனுக்குச் சிகிச்சை: — வெயிலடிபட்டொருவன் வருந்துவானாயின் அவனை நிழலிற்குக் கொண்டுபோ. அவனது தலைப்பாகையையும் மேலுடையையுங் களைந்து விடு. ஒருவர் அவனை இருத்திப் பிடித்துக்கொள்ள மற்றொருவர் அவன் தலையின் பின்புறத்திலும் முதுகெலும்பின் மேலிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தை இடையீடின்றி ஊற்றுக. அவன் கொஞ்சந் தெளியும்போது தண்ணீரூற்றுவதை நிறுத்திவிட்டு, அவனை ஒரு ஈரமில்லாத இடத்திற்குக்கொண்டு போய், உலர்ந்த துவாலையினால் ஈரம்புலர்த்தி, அறிவு முற்றாய்வரும் வரைக்கும் தேய்த்துக்கொண்டிரு. நெடுநேரம் அறிவு வராமல் இருந்தால் அவன் காலுக்குங் கணைக்காலுக்கும் கடுகுப்பிலாஸ்திரி போடு. ஆள் வயதுபோனவனும் பலமில்லாதவனுமிருந்தாலும், அவன் தோல்குளிர்ந்து ஒட்டிக்கொள்ளுந் தன்மையையுடையதாயிருந்தாலும், தலையிலும் முதுகிலும் தண்ணீரை யூற்றாமல் முகத்திலும் மார்பிலும் கொஞ்சம் குளிர்ந்தசலத்தை எறி. குடிக்கக்கூடிய சக்தி வந்தபோது அவனுக்குக் கொஞ்சம் ஸ்பிறிற்றை நீரிற் கலந்து குடிக்கக்கொடு.

மேலே பாம்புகடிக்கும், தேள் கொட்டுதற்கும், வெயிலாலடி யுண்ணுதலுக்கும் சொன்ன சிகிச்சைக ளெல்லாம் வாறிங் (Dr. Waring) வைத்தியர் எழு தின கடைமருந்தென்னும் (Bazaar medicines) புஸ்தகத்திலிருந்தெடுக்கப்பட்டன. இந்தப் புஸ்தகம் இந்தியாவில் உள்ள நோய்களையும் அவைகளுக்குச் செய்யுஞ் சிகிச்சைகளையும் நன்ருய்ச் சொல்லுகின் றது. அது இங்கிலிஷிலும் தமிழிலும் அச்சிடப்பட் டிருக்கின்றது. வாங்க இயல்புள்ள வீட்டுக்காரரொவ் வொருவரும் அதில் ஒரு புஸ்தகம் வாங்கி வைத்திருக் கவேண்டும். ஆனால் வைத்தியனுக்குப் பதிலாக ஒரு புஸ்தகத்தையும் வைத்துக்கொள்ள முடியாதென்பதை யும் கெட்ட நோயெல்லாவற்றிற்கும் உடனே வைத்தி யனை வரிக்கவேண்டுமென்பதையும் மறந்துவிடாதே.

சிரங்கு.—இது அழுக்கினுலும், எளிய உணவினு லும், வேலையின்மையினுலும், தொற்றுவதனுலு முண் டாகும். இந்த ஊர்ச் சனங்களுக்குச் சிரங்கதிகமா யுண்டு. சுத்தியாயிருத்தலினுலும், நல்ல உணவு சாப் பிடுவதனுலும், நன்ருய் வேலைசெய்வதனுலும், சிரங் குள்ளவர்களைத் தொட்டபின்பு நன்ருய்க் கழுவுவத னுலும் சிரங்கு வாராமற் தடுத்துக்கொள்ளலாம். சாப் பாடு போட்டுப் படிப்பிக்கும் பெரிய பள்ளிக்கூடங் களில் உள்ளவர்களுக்கு இது அதிகம்; ஆனால் அங்கே அது மேற்சொன்ன விதிகளை யநுசரித்தலாலே போய் விடுகின்றது. வேலைசெய்தல் இதைச் சொஸ்தப்படுத்து வதற்கு மிகுந்த பிரயோசனமுள்ளதுபோற் காணப்படு கின்றது. திருநெல்வேலியில் சாப்பாடு போட்டுப் படி ப்பிக்கும் ஒரு பெண்பாடசாலையில் உள்ள பெண்க ளெல்லாருக்குஞ் சிரங்கு வந்தது. பள்ளிக்கூடத் தலை வர் அதற்கு அநேக மருந்துகள் செய்து பார்த்தார். அவற்றுள் வேலைசெய்தலே மிகுந்த பயனுள்ளதாகக்

காணப்பட்டது. அந்தப் பெண்களையெல்லாம் நெடுந் தூரம் நடக்கப்பண்ணினதுமன்றிப் பாடசாலையின் உபயோகத்துக்கு வேண்டிய நெல்லு முழுதையும் அவர்களைக்கொண்டு குத்துவித்தார். அதற்குப் பயனாகச் சிரங்குமுழுதும் மாறிப்போயிற்று. சாப்பாடுபோட்டுப் படிப்பிக்கும் வேறொரு பெரிய ஆண் பாடசாலையிலும் வேலைசெய்வித்தது இவ்விதமாகச் சிரங்கினை மாற்றிவிட்டது.

பாடசாலைக்குப் புதுக்கூரைபோடுவதற் குதவிசெய்யும்படி விடப்பட்டபோது, அநேகம் பிள்ளைகள் சிரங்கினால் வருந்திக்கொண்டிருந்தார்கள். பழுவோடுகளெல்லாவற்றையும் எடுத்துவிட்டுப் புத்தோடுபோடுவதற்குள்ளாக அவர்களுக்குச் சிரங்கு மாறிவிட்டது. கெந்தகத்தைலமும் மண் (கிரிசன்) எண்ணெயும் சிரங்குக்கு நல்ல மருந்து. படுக்கைக்குப் போகும்போது சிரங்குள்ள இடங்களைச் சவக்காரம் போட்டு வெந்நீரால் நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். அதன் பின்பு மேலே சொன்ன தைலத்தையாவது எண்ணெயையாவது பூசி இருபது நிமிஷநேரம் கொப்புளங்களெல்லாந் தகரும் வரைக்கும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். பூசின தைலத்தை இராத்திரியெல்லாம் இருக்கவிட்டுக் காலையில் சவக்காரம் போட்டு வெந்நீராற் கழுவிவிடவேண்டும். சிரங்குபிடித்தவனுடையதுணியை 212° டிக்கிறிவெப்பமுள்ள வெந்நீரிற்போட்டவிக்கவேண்டும். இந்த வெப்பம் சிரங்கின் வித்துக்களையெல்லாங் கொன்றுவிடும்.

கண்ணோ; அதற்குக் காரணம்.—இந்த நோ கெட்ட காற்றினாலும், சுத்தமின்மையினாலும், காற்றுக்கொண்டு வந்துகொட்டும் மண்ணினாலும், ஈயினாலு முண்டாகும்.

மருந்து.—மிகவும் மெல்லிய சுத்தமான ஒரு கந்தைத் துணியைக்கொண்டு வெந்நீர் விட்டுக் கண்களைக் கழுவு. அவைகளுக்கு எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை யா

வது, சீனக்காரத்தண்ணீராயாவது, விங்ஸல் பேற்றை (sulphate of zinc) யாவது போடு. குழந்தைகளுக்கு இரண்டரைத் துலை (ஒரு அவுன்சு) தண்ணீரில் மூன்று கிறேயின் சீனக்காரம் போடு. பெரியாட்களுக்கு ஆறுகிறேயின் சீனக்காரம் போடு. ஒருநாளைக்கு நாலந்துதரம் இந்தத் தண்ணீரினால் கண்ணைக் கழுவு. இமைகள் அதிகம் வீங்கியிருந்தால், அவைகளைப் பாலை நீரிற்கலந்து சுடவைத்துக் கழுவு.

படுக்கைப் புண். — அநேகநாள் வருத்தமாய்க் கிடந்தவர் படுக்கைப் புண்ணினால் வருந்துதல் சகசம். இது வராமல் தடுப்பதற்கு நோயாளிக்குக் கீழே போட்டிருக்குந்துணி மேலே சொன்னவண்ணம் ஒருபோதுஞ் சுருங்காமலும் ஒப்பமாயுமிருத்தலன்றி, அவள் தரித்திருக்கும் உடை மெதுவாயும் மறமறப்பின்றியும் திரண்டு மடிந்து கீழே கிடவாமலுமிருக்கப் பார்த்துக்கொள். நோயாளியின் சிலையிலாவது கீழே படுக்கையிலே போட்டிருக்குந் துணியிலாவது ரொட்டித்துண்டுகளும் மற்றுங் கடினமான வஸ்துக்களும் ஒட்டிக்கொள்ள விடாதே. நாள்தோறும் நோயாளியைக் குளிப்பாட்டும்போது அவள் முதுகிலேயாவது நாரியிலேயாவது புண்ணிருக்கின்றதாவென்று பார்த்து, இருந்தால் வைத்தியருக்குக் காட்டு. அவர் அதற்கின்னது செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுவார். தோல் எங்கேயாவது தேய்ந்து சிவந்திருந்தால் அதைக் கொஞ்சம் நல்ல விருந்தியினாலாவது வேறு ஸ்பிறிற்றினாலாவது கழுவுவது நல்லது; இது தோலை உரக்கப்பண்ணி அதைப் புண்ணாகாமல் செய்யும்.

மூர்ச்சை யடைதல். — இருதயம் செவ்வையாய்த் தொழிற்படாது மூளைக்குவேண்டிய இரத்தம் செல்லாமையால் மூர்ச்சையுண்டாகின்றது. ஒருத்தி மூர்ச்சை யடைந்துவிட்டால் அவளை வெளியிலே நிலத்

திலே உடலைப்பார்க்கிலும் தலையைத் தாழ்த்தி வைத்து வளர்த்தி அவளைச்சுற்றிச் சனங்கள் வந்துநெருங்காமல் விலக்கு. அவள் ஏதாவது இறுக்கமான உடை தரித்திருந்தால் அதை நெகிழ்த்துவிடு. அப்போது அவளுக்கு விரைவாய் மூர்ச்சை தெளியலாம். தெளியாது போனால் கொஞ்சந் தண்ணீரை யெடுத்து முகத்திலெறி. அதற்குந் தெளியாமலிருந்தால் ஒரு தேக்கரண்டியளவு நீரோடுகலந்த ஸ்பிறிற் கொடு. அறிவில்லாமலிருக்கும்போது ஒருதரத்துக்கொரு கரண்டிக்குமேல் கொடுக்காதே; கொடுத்தால் புரைக்கேறும்.

மூர்ச்சை தெளியும்போது அவளுக்குக் கொஞ்சம் தண்ணீர் கொடு.

குழந்தைகளின் நோய்க்குச் சுலபமான மருந்து.

வெந்நீர் ஸ்நாநம்.—குழந்தைக்குக் கொஞ்சம் சளிப்பாயிருந்தாலும் காய்ச்சலாயிருந்தாலும், 100° டிக்கிறி வெப்பமுள்ள வெந்நீரில் நீராட்டக் குழந்தைக்குச் சுகமுண்டாகும். குழந்தையை வெந்நீரில் ஐந்து நிமிஷம் இருக்கவிட்டுப் பின்பு எடுத்து ஈரந் துவட்டிக் குளிராமலிருக்கும்படி நன்றாய்ப் போர்த்துப் படுக்க வைக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு வலிவருப்போலவிருந்தால், மேலே சொன்னமாதிரி வெந்நீரில் இருக்க விட்டுவிட்டு, வைத்தியனை வரவழை.

குழந்தைக்குத் தொய்வு காணுவதா யிருந்தால் அதை யெடுத்து வெந்நீரில் இருக்க விட்டுவிட்டு வைத்தியருக் காளனுப்பு. குழந்தை மூச்சுவிடக்கூடாமலும் குரலடைத்துமிருந்தால் கொதிக்கின்ற வெந்நீரில் சீலையைத் தோய்த்து முறுக்கிப் பிழிந்தெடுத்துக் குழந்தையின் கழுத்திலொற்று. சுகப்படாதுபோனால் பத்திருபது துளி 'இப்பிக்காகுவான்கா' (ipecacuanha) கொடு. இது குழந்தையை வாந்திக்கப்பண்

னும். அதனால் அதற்கதிக சுகம் வரும். இந்த மருந்தை வீட்டில் கண்ட இடங்களில் வைக்கலாகாது; பெட்டிக்குள் பூட்டிவைக்கவேண்டும். இதை மிகவும் மும்முரமான தொய்வுக்கு மாத்திரமே கொடுக்கவேண்டும்.

தலைக்குக் குளிர்சீலை கட்டல்.—குழந்தைக்கு வலிசானுவதாகித் தலைபதிகங் கொதிக்குமானால் ஒரு துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து முறுக்கிப் பிழிந்துவிட்டுத் தலையைச் சுற்றிக்கட்டு. காய்ச்சலினாலே தலை சுட்டதானாலிது அவசியமில்லை.

பிலாஸ்திரி.—குழந்தைக்குக் கடுமையான நெஞ்சுத் தடிமல் கண்டு மூச்சுவிட முட்டுண்டாகிக் குரல் கம்மினால் அதின் நெஞ்சில் ஆழிவிரைச் சோற்றுப் பிலாஸ்திரி அல்லது கவிட்டுப் பிலாஸ்திரி போடு. இரண்டு மூன்றுமணி நேரத்திற்குள் நெஞ்சுத்தடிமல் மாறாதுபோனால் வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்.

அசீரணத்துக்கு மருந்து.—குழந்தைக்கு அசீரணமானால், அதற்குக் கொடுத்த பால் என்ன வகையாலோ தகுந்ததல்லாததா யிருக்கவேண்டும். அதற்குக் கொடுப்பது பசுப்பாலானால் மேலே கூறப்பட்ட பிராங்கிளின் மாதிரியைச் (Franklin's Experiment) செய்து பார். அல்லது ஆட்டுப்பால் அல்லது கழுதைப்பால் கொடு. குழந்தை தாயின் முலைப்பாலே குடித்து வருவதானால் கொஞ்சம் ஓமத்திராவகங் கொடு. ஒன்றேகால் ஆழாக்குப் பசுப்பாலில் ஒரு பெரிய கறண்டிச் சுண்ணாம்புநீர் (ஆழாக்கி லொன்பதி லொருபங்கு) கலந்து கொடுத்தால் அது மெலிவான குழந்தைகளுக் கொத்துக்கொள்ளும். வைத்தியர் சொன்னாலன்றி அதை நிதமுங் கொடுக்கக்கூடாது.

பலத்துக்கு மருந்து.—பலமில்லாத குழந்தைகளுக்கும், கயரோகம் பிடித்த குழந்தைகளுக்கும், போதுமான பாலும் காற்றும் சூரிய வெளிச்சமுமில்லாத பிள்

ளைகளுக்கும் மிக நல்ல ஐரோப்பிய ஔஷதங்கள் இரண்டிருக்கின்றன. இவை மீனெண்ணெயும் (Cod-liver Oil) 'பாரிஷ் கெமிக்கல் பூட்' (Parish's Chemical Food) என்று சொல்லப்படுகின்ற இரும்பும் சோடாவும் சுண்ணாம்புங் கலந்ததும். இந்த மருந்துகள் மிகவும் நல்லவை; ஆனால் அதிக விலையுள்ளன. விலைகுறைந்த மருந்துகள் கடையில் வாங்கலாம். நிலவேம்பு, வசம்பு, நன்னாரிவேர், மீனெண்ணெய், வேப்பம்பட்டை இவை மிகவும் நல்லன. இவைகளைப் பக்குவம்பண்ணுவதற்குவழி வாறிங்கென்பவரது கடைமருந்தென்னும் புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. அவர் வசம்பும் நன்னாரிவேரும் பலமில்லாத குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லவையென்று சொல்லுகின்றார்.

புற்கை செய்யும் வகை.—சில நோய்களுக்குப் புற்கை மிகவும் உபயோகமானது. வைத்தியர்கள் பல தரங்களில் புற்கை கட்டும்படி சொல்வார்கள்; ஆகையால் அதைச் செய்வதற்கு மருந்தியற்றுபவளறிந்திருக்கவேண்டும். நீ புற்கை செய்யத் தொடங்குமுன்னே அதற்கு வேண்டிய பொருள்களெல்லாவற்றையுஞ் சேகரித்துக்கொள்.

ஆழிவிதைப் புற்கை.—இது ஆழிவிதையை நெரித்துத் தண்ணீரிற்போட்டுச் செய்யப்படும். இது செய்வதற்கு நெருப்பு, கொதிக்கிற வெந்நீர், தட்டைப்பீங்கான் இரண்டு, குண்டான் ஒன்று, கத்தி இரண்டு, நன்றாய்ச் சுத்தமான கலிக்கோத்துண்டு அல்லது தடிப்பான மஸ்லின் துண்டு ஒன்று, பழம் பட்டுத் துண்டு ஒன்று (நீரூறாத எண்ணெய்ப்பட்டு [Oiled Silk] நல்லது) இவைவேண்டும். கொதிக்கிற வெந்நீர் விட்டுக் குண்டானை நன்றாயலசிக்கழுவு. நெருப்பிலே தட்டைப் பீங்கான் இரண்டையும் ஆழிவிதையையுஞ் சுடவை. கலிக்கோவைவேண்டிய அளவினதாக

வெட்டிக், கட்டினதற்குச் சுகமாக நாடாவைத்துத் தை. கொதிக்கிற வெந்நீரிற் கொஞ்சம் குண்டானில் விடு. அதற்குள்ளே ஆளிவிதையைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொட்டி, கொட்டும் போதே கத்தியினுற் கூழாக்கிக்கொண்டு எண்ணெய் பிறக்கும்படி அதைக் கடை. கலவை நன்றா யொப்புரவாய் வரும் வரைக்கும் ஆளிவிதையையும் நீரையுஞ்சேர். மற்றக் கத்தியைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிற் றோய்த்து அதனுற் புற்கையை எடுத்துக் கலிக்கோவில் பூசு. புற்கை ஐந்திலொருபங்கு அங்குலம் தடிப்பாயிருக்கவேண்டும். கலிக்கோவின் அருகைப் புற்கை பூசாமல் நாலு பக்கத்திலும் விட்டு, பின்பு அதை மடித்துப் புற்கையை மூடு. புற்கையைச் சூடுகாட்டின தட்டைப்பீங்கான் ஒன்றில் வைத்து மற்றொன்றால் மூடி நோயாளியிட மெடுத்துக்கொண்டு போ. உன் புறங்கையிலே வைத்து அதனுடைய சூட்டைப் பார். நோயாளி தாங்கக்கூடிய சூடா யிருக்கவேண்டும்; நோயாளிக்குத் துன்பஞ் செய்யக்கூடிய சூடாகாது. புற்கையை ஒப்புரவான பக்கம் (கலிக்கோவினருகுகளை மடித்து விட்ட பக்கமன்று) தோலிற் படவைத்துப் புற்கைக்கு மேலே பட்டுத்துண்டைப் போட்டுக் கட்டு. புற்கை மூன்று நாலுமணிநேரஞ் சுட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சாதாரணமான சமயங்களில் கட்டின புற்கையை யவிழ்க்குமுன்னம் வேறு புதுப் புற்கை செய்துகொள். காயத்திற்கென்ன, கட்டிற்கென்ன, புண்ணிற்கென்ன, புற்கைகட்டினுல் அதை எடுத்தவுடனே ஒவ்வொருதரமும் அவைகளை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். கழுவிக்கொண்டிருக்கிற நேரத்திற்குள் புற்கை ஆறிவிடும். அதை நெருப்பிலே சுடவைக்கக்கூடாது. ஆளிவிதையிலுள்ள எண்ணெய் வறண்டுபோய்விடும். ஆகையால் இந்த இடங்களில்

புண்ணைச் சுத்திசெய்து மூடிவிட்டுப் பின்பு புதுப் புற்கைசெய்.

ரோட்டிப்புற்கை. — இது பழரொட்டியைக் கொதிக்கிற வெந்நீரிற் போட்டுச் செய்யப்படும். கொதிக்கிற வெந்நீர்விட்டுக் குண்டானை அலசு. குண்டானுக்குள் இரண்டு மூன்று உள்ரொட்டித் துண்டுகளைப் போடு. அவைகளின்மேல் கொதிக்கிற வெந்நீரை வார். குண்டானை ஒரு தட்டினால் மூடி நெருப்புக் கருகில் இரண்டு மூன்று நிமிஷம் இருக்கவிடு. ரொட்டியின்மேல்விட்ட வெந்நீரெல்லாவற்றையு மூற்றிவிட்டு மறுபடி வேறு கொதிக்கிற வெந்நீர் விடு. அந்த வெந்நீரையு மூற்றிவிட்டு ரொட்டியை ஒரு முள்ளினாலாவது தடியினாலாவது அடித்துப் புற்கை பண்ணு. அதை ஒரு கலிக்கோவில் பூசி மேலே சொன்னபடி நோயாளிக்கு வைத்துக் கட்டு. இரண்டுமணிக்கொருதரம் ரொட்டிப் புற்கையை மாற்றவேண்டும். முதலில் விட்ட வெந்நீரை ஊற்றுவதனால் ரொட்டிக்காரர் ரொட்டிக்குள்போட்ட சீனக்காரம் முதலிய அழுக்குகளெல்லாம் அவ்வெந்நீரோடு ஓடிப்போய்விடும்.

கரிப்புற்கை.—இது செய்வது காயங்களையும் புண்களையுஞ் சுத்திசெய்து அவற்றின் கெட்டநாற்றத்தைப் போக்குவதற்கு. கரி தொற்றுமாற்றும் பொருள்களுளொன்றென்பது நீங்கள் அறிவீர்கள். இரண்டவுன்சு (அல்லது ஐந்து துலே) நிறையுள்ள ரொட்டிப் புற்கை செய்து அதனோடு அரை அவுன்சு (அல்லது ஒன்றே கால் துலே) நிறையுள்ள மென்மையான கரித்தூள் சேர். புற்கைக்கு மேலேயும் பொடிபண்ணின கரியைத் தூவு. ரொட்டிப் புற்கையில் சேர்க்குமாறுபோலவே ஆழிவிரைப் புற்கையிலும் கரித்தூள் சேர்க்கலாம்.

கடுகுப்புற்கை.—இது காய்ந்த கடுகையும் மாவையுந் தண்ணீரில் அல்லது இளவெந்நீரிற் போட்டுச்

செய்யப்படும். அதிகமாகச் சுடுகின்ற வெந்நீரிற் செய்யக்கூடாது. மா எவ்வளவு கடுகெவ்வளவு போடவேண்டுமென்று வைத்தியர் சொல்லுவார். கடுகையும் மாவையும் நன்றாய்க் கலந்துகொண்டு தண்ணீரை அல்லது இளவெந்நீரைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் விடு. ஆழியினைப் புற்கை செய்வதுபோல ஒப்புரவாகித் தடிக்கும்வரைக்கும் புற்கையைக் கலக்க வேண்டும்.

கடுகுச்சேர்வை.—இதுவும் கடுகுப் புற்கைபோலவே செய்யப்படும்; ஆனால் மா மாத்திரம் போடுவதில்லை. கடுகுப் புற்கையையும் சேர்வையையும் நோயாளியின் தோலின்மேல் ஒரு மஸ்லின் துண்டைப் போட்டு அதன்மேல் போடு. வைத்தியர் சொன்ன காலத்திற் கதிகமாக அவைகளை விட்டு வையாதே. அப்படி விட்டால் நோயாளியின் தோல் கொப்புளங் கொள்ளும். கடுகுப் புற்கை சேர்வைகளை யெடுக்கும்போது தோல் சிவந்திருந்தால் அதன்மேல் கொஞ்சம் மாவைத் தூவி அதனை ஒரு மெல்லிய கந்தைத்துண்டால் அல்லது மெல்லிய பழம் பட்டுக்குட்டையினால் மூடிவிடு. அது புண்ணாயிருந்தால் கந்தையின்மேற் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவு.

☞ இந்தப் புற்கைகளையெல்லாம் பிள்ளைகள் மெய் மெய்யாய்ச் செய்து கட்டுவதற்குத் திருத்தஞ்செய்யவேண்டும்.



அதிகாரம் VI.

வருவாயாட்சி.

செலவு.

பணத்தைப் புத்தியாய்க் கையாள்வது மிகவும் முக்கியமான காரியம். மிகக் குறைந்த செலவோடு மிகப் பெரிய சுகத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் விதமாகவும் எவ்வளவு கொஞ்சமானாலுஞ் சிறிது பணம் மிஞ்சும்படியாகவும் வரும்படியைப் பகுக்க வேண்டும். முதலில் உனது வீட்டினார்க்கு நிச்சயமான வரும்படி எவ்வளவென் றறிந்துகொள். இன்றியமையாதவைகளாகிய பொருள்க ளெல்லாவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ளும் விதமாக உனது செலவை ஒழுங்குபடுத்திக்கொள். உன்னால் கூடுமானாலன்றி அவசியமற்ற செலவான பொருள்களை வாங்காதே. முழுச் செலவும் உன்னுடைய நிச்சயமான வரும்படிக்குள்ளிருக்கப் பார்த்துக்கொள்.

மிச்சத்தைச் சேர்த்து அதைப் புத்தியாக வட்டி முதலியவற்றிற்குக் கொடுத்துவை. சரியாகக் கணக்கு வைத்துக் கிழமைக் கொருதரமாவது வரவு செலவைத் தொகைகட்டிப் பார்த்துக்கொள்.

வரவு.—மாதச்சம்பளத்திற் குழைப்பவர்களுடைய வீடுகளில் வரவிவ்வள வென்றறிவது சுகம். உழவர் வணிகர் முதலானவர்களுடைய நியதமில்லாத வரவை அவர்களது முந்தின வருஷத்து வருமானத்தைக் கொண்டு தீர்மானித்துக்கொள்ளலாம்; விளைவின்மை கடலாலழிவு முதலியவற்றால் வரும் நஷ்டங்களுக்காக

அதை மூந்தின வருஷத்தின் வரவிற் குறைவாயன்றிக் கூடக் கொள்ளக்கூடாது.

செலவைப் பகுத்தல்.

மூந்தின அதிகாரங்களில் நீ அறிந்துகொண்டபடி ஒரு குடித்தனத்திற்கு அவசியமாக வேண்டியவை வருமாறு:—

ஒரு சுகமான வீடு.
சித்திரவேலை யில்லாத பலத்த சாமான்.
சாதாரணமான நல்ல உணவு.
சாதாரணமான நல்ல துணி.
நெருப்பு.
விளக்கு.
கழுவுவதற்கு வேண்டிய பொருள்கள்.
தருமம்.
கல்வி.

வீடு, வாடகை, பழுதுபார்த்தல்.

குடித்தனக்காரர் சுகமாய் வாழ்தற்குச் சுகமான வீடு அவசியம் ஆதலால் வீட்டு வாடகைக்காகக் கொஞ்சம் கூடின தொகை விட்டுவைப்பது நல்லது. சொந்தவீடு வைத்துக்கொள்வதுதான் நல்ல மாதிரி. இந்த ஊர் வழக்கமும் அதுவே. குடித்தனக்காரனுக்குச் சாதாரணமாய்த் தகப்பன் வழியாக வீடுவந்து சேரும். அப்படியானால் அவனுக்கு வீடு கட்டுஞ் செலவு வாடகை முதலியன இல்லை; பழுது பார்க்குஞ் செலவு ஒன்றுதா னுண்டு. குடித்தனக்காரனுக்கு வீடில்லையாயின், வேறொன்று புதிதாய்க் கட்டுவது அல்லது விலைக்கு வாங்குவதுதான் நல்ல மாதிரி. சென்னை ராசதானியில் வீடு கட்டவும் வாங்கவும் சராசரியில் வேண்டிய தொகை:—

பட்டணங்களில்.

	ரூபா.		ரூபா.
(1) தோட்டமும் வீடும்.	5,000	தொடுத்து	6,000
(2) நடுத்தரமான வீடு	2,000	,,	3,000
(3) சிறு வீடு.	500	,,	1,000

நாட்டில்.

			ரூபா.
(1) தோட்டமும் வீடும்.	....	....	1,500
(2) நடுத்தரமான வீடு.	....	....	500
(3) சிறு வீடு.	....	....	100

வீடு பழுது பார்த்தல் மிகவும் முக்கியமான காரியமாதலால் அதற்காகப் போதுமான தொகை விட்டு வைக்கவேண்டும். தக்க காலத்தில் செய்தால் இது அதிகம் பிடியாது. வீடு வாடகைக் கெடுப்பது மிகவும் செலவானது; ஆயினுஞ் சிலவேளைகளில் இது செய்தே தீரவேண்டும். குடித்தனக்காரனுக்கு வரும் வரும்படியில் வாடகை எட்டிலொரு பங்கிற்கு மேற்படக் கூடாதென்று சொல்வது வழக்கம். நல்ல வீடு அவசியமாகையால் சிலவேளை எட்டிலொரு பங்கிற்கு மேலேயுங் கொடுக்கவேண்டும். இந்த இராசதானியில் சராசரி வாடகை:—

பட்டணங்களில்.

	ரூபா.		ரூபா.
தோட்டமுள்ள வீட்டிற்கு.	15	தொடுத்து	50
நடுத்தரமான வீட்டிற்கு.	6	,,	20
சிறு வீட்டிற்கு.	2	,,	6

நாட்டில் வீடு வாடகைக் கெடுத்தல் அரிது.

சாமான்கள் ஒருவனுக்குப் பெரும்பாலும் பரம்பரையாய் வந்துசேரும்; அதனால் அவனுக்கு அவைகளைப் பழுதுபார்க்குஞ் செலவன்றி வேறொன்றுமிராது. நல்ல சாமான்களையே வாங்குவதும் சிறுபழுது

களை உடனுக்குடனேயே திருத்துவிப்பதும் மிகவும் நயம். உணவு, உடை, நெருப்பு, விளக்கு, கழுவுதல் என்னு மிவைகட்குவேண்டிய உபகரணங்கள் எல்லாவற்றையுந் தொகையாக வாங்குவதும் வாங்குவதற்குக் கையிலே காசு கொடுத்துப்போடுவதும் மிகவும் நயம். இப்படிச் செய்தால் கடைக்காரர் முதல்தரமான சாமான்களை மிகவும் மலிந்த விலைக்கு விற்கவியலும். தருமத்துக்கும் கல்விக்கும் பகுத்துவைக்கும் பொருள் குடும்பத்தின் நிலைமைக்கேற்றதா யிருக்கவேண்டும். அறிவானமைந்த குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் இவைகளுக்குச் செலவு சிறிதுண்டு. தாய் நன்றாய்ப் படித்தவளாயின் அவள் தானே தனது சிறு பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி கற்பிக்கலாம்.

அவசியமற்ற செலவுகளுள் மிகவுஞ் சாதாரணமானவை:—

வேலைகாரர்.
பண்டி.
விலையுயர்ந்த சாமான்.
விலையுயர்ந்த துணியு மாபரணமும்.
விலையுயர்ந்த வுணவு.
விருந்தும் மற்றும் விழாக்களும்.
பெருங்கல்வி.
வேடிக்கைக்காகப் பிரயாணஞ் செய்தல்.

தமது வருமானம் இவைகளுக்குங் கண்டு கொஞ்சம் மிச்சம் பிடிக்கவும் போதுமானாலன்றி, இந்த அவசியமற்ற செலவுகளில் ஒருவனும் பணத்தை அழிவு செய்யக்கூடாது. கல்யாணம், சா முதலிய சடங்குகளில் பெருந்தொகைப்பணம் செலவிடுவதை அவசியமற்ற செலவாக வெண்ணவேண்டும்; தகுதியிருந்தாலன்றி இவைகளைச் செய்யக்கூடாது.

மாதம் ஐம்பது ரூபா வருமானமுள்ள குடும்பத்தில் செய்யவேண்டிய செலவுகளைக் கீழே வருகின்ற பத்ததி தெரிவிக்கின்றது. வருமான மதிகமானாலுங் குறைந்தாலும் அதற்கிணங்கச் செலவுகளின் தொகை வேறுபடும்; கடைசி வரியில் காட்டிய பிரமாணம் மாத்திரம் அதிகமாய் வேறுபடப்படாது.

மாதம் ஐம்பது ரூபாயில்
சீவனஞ்செய்வதற்குப் பத்ததி.

	வீட்டு வாடகை.	சாமான் பழுதுபார்த்தல், மீ.	உணவு.	உடை.	செருப்பு.	விளக்கு.	கழுவுதற்கு வேண்டிய உபகாரணங்களுள்ளிட்ட பலவகைச் செலவு, மீ.	தருமம்.	கல்வி.	வேலைகாரர்.	பண்டிகை.	விருந்தும் விழாவும்.	மிச்சம்.
	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.	ரூபா.
	6	$\frac{1}{2}$	20	$3\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$	1	$\frac{3}{4}$	3	$1\frac{1}{2}$	5	1	4
வருமானத்தின் விகிதம்.	$\frac{12}{100}$	$\frac{1}{100}$	$\frac{40}{100}$	$\frac{7}{100}$	$\frac{4\frac{1}{2}}{100}$	$\frac{3}{100}$	$\frac{2}{100}$	$\frac{1\frac{1}{2}}{100}$	$\frac{6}{100}$	$\frac{3}{100}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{2}{100}$	$\frac{8}{100}$

மிச்சம்.

மேலே காட்டிய பத்ததிப்படி செலவு செய்தால் ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் தமது வரும்படியில் இரு

பத்தைந்தி லிரண்டுபங்கு மிச்சம் பிடிப்பார்கள். மிச்சம் பிடிப்பது பெரியதொரு கடமை. அதைச் சற்றும் தவறின்றி நிறைவேற்றவேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் விசேஷச் செலவுக ளடிக்கடி நிகழும். பிறப்பு, இறப்பு, கல்யாணம், வருத்தம் என்னுமிவைகள் நிகழ்வது நிச்சயம். இவைகட்கு வேண்டிய பணம் மிச்சம்பிடித்து வையாதுபோனல் கடன்படவேண்டும். கடன் வறுமை சுகமின்மை கவலை என்னு மிவைகளைக் கொண்டுவருவதோடு திருட்டுத்தனத்திலும் பெரும்பாலுந் தள்ளிவிடும். நம்பிக்கையான வேலைகாரர் தமது எசமானனை மோசஞ்செய்ததற்கும், நம்பிக்கையான குமாஸ்தாக்கள் திரவியசாலையில் திருடினதற்கும், உத்தியோகஸ்தர் கைக்கூலி வாங்கினதற்கும் காரணம் விசாரித்துப்பார்த்தால், இவர்களெல்லாம் கடன்காரராயிருந்தா ரென்றறிவாய். கடனாளியாயிருப்பவன் தன் கடமை முழுவதையுஞ் செய்தலரிது. தனது பிள்ளைகளைச் செவ்வையாய்ப் படிப்பிக்க அவனால் முடியாது. தான் நாள்தோறுஞ் செய்ய வேண்டிய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்ய அவனால் இயலாது. பிறருக் குதவிசெய்யவும், தனது அறிவை வளர்க்கவும், குடியானவனை தனது கடமைகளைத் தக்கபடி செய்யவும் அவனால் ஆகாது. அவனது மனம் இடைவிடாது அவனது கஷ்டத்தை நினைத்துக் கலங்கிக்கொண்டேயிருக்கும். தன் வரும்படிக்குக் குறையச் செலவு செய்து எஞ்சியதை மிச்சம்பிடிப்போன் மனம் இதற்கு எவ்வளவு மாறு! அவனது பெண்டு பிள்ளைகளுக்கு முட்டுப்பாடு வந்தபோ துதவுவதற்கு வேண்டும் பொருள்வைப்புளது. தனது பிள்ளைகளை அழகாய் வளர்க்கவும் படிப்பிக்கவும் அவனால் கூடும். மனவருத்தமின்றி ஏழைகளுக்கவன் கொடுக்கலாம். அவனுடைய மனத்தில் வருங்காலத்

தைப்பற்றிக் கவலையில்லை; அவன் தன் முழுக்கவனத்தையும் தனது வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்வதிற் செலுத்தலாம்.

பணந்தொகுத்தல்.

மிச்சம் பிடித்த பொருள்களெல்லாவற்றிற்கு நகை செய்து வைப்பது இந்தியாவில் தொன்றுதொட்ட வழக்கம். இது மிகவும் நல்ல வழக்கமன்று. கொஞ்ச நகை வாங்கிவைப்பது நல்லது. ஆயினும் மிச்சப் பணம் முழுவதையும் அதிலேயே போட்டுவிடலாகாது.

அதற்கு ஞாயம் இவை:—

1. நகைகளின் விலை பெருகுவதில்லை. முந்நூறு ரூபாய்க்கு ஒரு கடுக்கனை வாங்கினால், மறுபடி நீ அதை அந்த விலைக்குத்தான் விற்கலாம்; அதிக நாளைக்கு வைத்திருந்ததனால் கூடின விலைக்கு விற்கலாகாது. இதற்கிடையில் அது பழுதாய்ப்போமானால் குறைந்த விலைக்குத்தான் விற்கும்.

2. நகைகள் காணமற்போனாலும் போம்; களவு போனாலும் போம்; அதனால் மிச்சம்பிடித்த பொருள் முழுவதும் அழிந்துவிடும்.

3. நகைகளில் போட்டுவைத்த பணத்தினால் பிரயோசன மதிகமில்லை. வீட்டிலுள்ள பெண்களுக்குங் குழந்தைகளுக்கும் அழகு செய்வதொன்றுதான் அதன் பிரயோசனம். இதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு கூட்டம் நகை போதும். வீட்டின் பெரும் பேடகத்துள் கண்ணிற்குக் காணமல் கிடக்கிற பற்பல கூட்டம் நகைகளில் போட்டபொருள் வீணாய்ப் போன பொருள். பொருளைப் போட்டு வைப்பதற்கு நல்ல வழிகள் வேறு உள.

1. ஒரு வழி வட்டிக்குக் கொடுப்பது. முந்நூறு ரூபாவிற்குக் கடுக்கன் வாங்குவதிற்குப் பதிலாக அதை ஒரு திரவிய சாலையில் வட்டிக்குப் போட்டு வைத்தால் அது ஒரு வருஷத்தில் 315 ரூபாவாய் விடும். இரண்டு வருஷத்தில் 330 ரூபாவிற்கு மேற்பட்டுவிடும். பிறகு மப்படியே.

2. நல்ல திரவிய சாலையில் வட்டிக்குப்போட்ட பணம் வீட்டில் வைத்திருக்கும் நகையிலும் பத்திரமாக விருக்கும். பணம் களவுபோனாலும் திரவிய சாலைக்குரியோர் அதைக் கொடுத்துவிடுவார்கள். நீ உன்னுடைய பணத்தை வட்டிக்குப் போடும் திரவிய சாலை நல்லதென்பதையும் அதற்குரியவர்கள் யோக்கியர்களென்பதையும் நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். சிறிதும் பயமில்லாத திரவிய சாலைகள் தபாலாபீசிலுள்ளது முதலான அரசாட்சியார் திரவிய சாலைகள். அவைகள் சிறு வட்டி கொடுக்கின்றன. அவைகளுக்கு ஒருகாலுங் கெடுதியில்லை. பெருவட்டி கொடுக்கும் இடங்கள் நிலைத்திருப்பதரிது. வட்டி எவ்வளவு அதிகமோ அவ்வளவு உனது பணத்துக்கும் பயம். வருஷமொன்றிற்கு நூற்றுக்கு நாலரை அல்லது ஐந்து வட்டி கொடுக்கும் இடம் சாதாரணமாய்ப் பத்திரமாயிருக்கும். இதைப்பார்க்கிலுங் கூடின வட்டிக்குச் சாதாரணமாய் நட்டமுண்டு.

3. வட்டிக்காகக் கடன் கொடுத்திருக்கும் பணம் நல்ல காரியத்திற்கே பெரும்பாலும் உபயோகப்படும். ஒருவருக்கும் பிரயோசனமாகாது பெட்டியிற் கிடப்பதற்குப் பதிலாக, வழிகளும் இருப்புப் பாதைகளுஞ் செய்வதற்கும், பயிர் விளைப்பதற்கும், பட்டணங்களுக்கு விளக்குவைப்பதற்கும், கப்பல் செய்வதற்கும், சுரங்கங்களிலிருந்து பொன், வெள்ளி, ஈயம், இரும்பு இவைகளை வெட்டியெடுப்பதற்கும்,

வீடுகளும் பள்ளிக்கூடங்களுங் கட்டுவதற்கும் அந்தப்பணம் உபயோகமாகின்றது. இவ்விதமாக அந்தப் பணத்தினாலே உடையவன் மாத்திரமன்றி எல்லாச் சனங்களும் நன்மை அடைகின்றார்கள்.

கணக்கெழுதல்.

பணத்தைப் புத்தியாய்ச் செலவழிப்பதற்கும் சிறிது மிச்சம் பிடிப்பதற்கும் ஆதாரமாகக் கணக்குச் சரியாக வைக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரியும் தன் வீட்டுச் செலவிற்கொரு கணக்கு வைக்கவேண்டும். அதற்குச் சிறு புத்தகமொன்று செய்துகொள் அல்லது விலைக்கு வாங்கிக்கொள். அதை நேர்த்தியாகக் கோடிட்டு இவ்விரண்டு பக்கங்களைக் கீழ்வருமாறு செய்துகொள்.

வரவு.					செலவு.				
தேதி		ரூ.	அ.	ப.	தேதி		ரூ.	அ.	ப.

இடதுபுறத்தில் வரவு வந்த பணத்தையும் அது வந்த தேதியையுங் குறித்துக்கொள்.

வலதுபுறத்தில் செலவுகளொவ்வொன்றையும் அதன் தேதியோடு குறித்துக்கொள். பக்கத்தின்

கடைசியில் அவைகளைத் தொகை கட்டிக் கீழே சொல்லுகிறபடி சரிபார். வரவு செலவுக ளொவ்வொன்றையுங் கூட்டித் தொகை போடு. செலவுத் தொகையோடு உன் கையிலுள்ள மிச்சப்பணத்தின் தொகையையுஞ் சேர். செலவு பக்கத்திலுள்ள தொகை அப்போது வரவு பக்கத்திலுள்ள தொகையோடு ஒத்துப் போகும்.

பால் தயிர் முதலியவற்றின் கணக்கு.

ஒவ்வொருநாளும் பால் தயிர் வெண்ணெய்கள் வாங்கி அவைகட் கப்போதப்போது பணங்கொடாதுவிட்டால், அதற்கொரு கணக்கு வைப்பது அவசியம். இல்லையாயின் அவற்றைக் கொடுப்பவன் கடைசியில் சரியான தொகைக்குத்தான் கணக்குச் சொல்லுகிறானோவென்று நீ யறியாய். புத்தகத்தின் ஒரு பக்கத்தில் கீழ்வருமாறு கோடிட்டு ஒவ்வொருநாளும் வாங்குவதைக் குறித்துக்கொள்:—

தேதி.	பால்.	தயிர்.	வெண்ணெய்.		
	படி.	படி.	ஆழாக்கு		
1	1	$\frac{1}{2}$	1		
2					
3					
4					
5					
6					
7					
மீ.					

வண்ணான் கணக்கு. — துணிகளை வண்ணானிடத்துப் போட்டு வெளுப்பிப்பதாயின், அவன் கொண்டு போன துணிகளுக்கெல்லாம் ஒரு கணக்கு வைக்க வேண்டும்; அவன் துணிகளை வெளுத்துக்கொண்டு வரும்போது அவற்றை அந்தக் கணக்கோடொத்துப் பார்க்கவேண்டும். கீழே வருமாறு கோடிட்ட ஒரு பக்கம் பல மாதங்களுக்கு வரும்.

துணிகளின் பெயர்.	ஜன.	ஜன.	ஜன.	ஜன.	ஜன.	பிப்.
	1	8	15	22	29	5
பெரிய சட்டை.	3					
ரவிக்கை.	4					
பாவாடை.	2					
ஷ.						

அதிகாரம் VII.

வழிச்செலவு.

வீட்டிலுள்ளவர்கள் யாராவது பிரயாணஞ்செய்ய வேண்டுமானால், அது எத்தனைநாள் பிடிக்குமென்றும் போகும் வழியில் உணவு கிடைக்குமோவென்றும் நன்றாய் விசாரித்தறிந்துகொள்.

சத்திரம்.—அநேகம் வழிகளில் சத்திரங்களிருக்கின்றன, அங்கே வழிப்போக்கர்கள் தங்கலாம், ஆனால் தாங்களே பண்டங்களை வாங்கிச் சமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சாப்பாட்டு வீடு.— மாயூரம் முதலிய சில பட்டணங்களில் சாப்பாட்டு வீடுகளுள; அங்கே வழிப்போக்கர்கள் காசுக்கு நல்ல உணவு பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இருப்புப்பாதையிலுள்ள பெரிய ஸ்டேஷன்கள் எல்லாவற்றிலும் பலகாரமும் பழமும் பாலும் வாங்கலாம். தண்ணீர் தருமத்திற்குக் கொடுக்கப்படுகின்றது. இது குழந்தைகளோடு பிரயாணம் பண்ணுபவர்களுக்கு மிகவு முபயோகமானது. எடுத்தபிரயாணம் நெடிதாய், வழி தகுந்த உணவு பெற்றுக்கொள்ளக் கூடாததாயிருந்தால், பிரயாணக்காரனுக்கு எளிதாய்ச் சீரணிக்கக்கூடியதும் வளர்ச்சிக்குக் கூடியதுமான உணவுகொஞ்சம் செய்து கொடு. கீழே சொல்லப்படும் உணவுகள் நல்லவை:—

நன்றாய்ச் சமைத்த பழஞ்சோறும் மோரும்.
கோதுமை ரொட்டி.
கோதுமைப் பூரி.

பிரயாணஞ் செய்தல் உற்சாகமுஞ் செய்யும் களைப்புஞ் செய்யும். அக்காலத்தில் நெடுநேரஞ்சாப்பிடாமல் இருப்பது வருத்தத்தைச் செய்யக்கூடும். ஒன்றேடொன்று திருகும்படியாகச் செய்து மேலே தூக்கக் கைபிடியும் வைத்திருக்கின்ற செம்பு பிரயாணக்காரருக்கு நல்லது. கீழேயுள்ள பெரிய செம்பிலே காய்ச்சின வெந்நீரும் மேலேயுள்ள சின்னச் செம்பிலே காய்ச்சின பாலுங் கொண்டுபோகலாம். பச்சைப் பால் சீக்கிரத்தில் திரைந்துவிடுமாதலால் அது மிகக் கிட்டின பிரயாணத்திற்கன்றிக் கூடாது.

உடை. — வெய்யிற் காலத்தில் பிரயாணக்காரருடைய உடை கனமில்லாததும், மெல்லியதும், எளிதில் அழுக்கடையாததுமா யிருக்கவேண்டும். வாங்கத் தக்க இயல்புடையவர்களுக்கு மட்டமான 'தாசா'ப் பட்டும் (tussa silk) நல்ல பிறவுணலனும் (brown holland) தக்கதுணிகள்; அவை புழுதிபடிவதினால் விரைவில் அழுக்கடையா. மழைகாலத்தில் பிரயாணத்திற்கான உடை சூடானதும் நீரொழுகாததுமாயிருக்கவேண்டும். மழைகாலத்தில் பிரயாணஞ் செய்யும்போது இந்துக்கள் அணிந்துகொள்ளும் மெல்லிய பருத்தித் துணி சிறிதும் நல்லதன்று. அது அவர்களைக் காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு முதலிய பல நோய்களுக்கு மாளாக்குகின்றது. மழைகாலத்தில் பிரயாணஞ் செய்வதற்கான உடை கம்பளியினாலும் நீரொழுகாத டுவீட்டினாலும் (tweed) செய்யவேண்டும்; இல்லையாயின் பருத்தித் துணியினாற் செய்த உடைகளின்மேல் நீரொழுகாத உடைகள் தரித்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னே சொன்னதுதான் நல்ல மாதிரி. ஏனெனில் மழை பெய்யும்போது நீரொழுகாத உடையைத் தரித்துக்கொள்ளலாம். மழை விட்டவுடன் அல்லது ஓரொதுக்கிடத்தில் சேர்ந்தவுடன்

அதை எடுத்துப்போடலாம். இந்தியாவில் விலைப் படும் நீரொழுகாத் துணிகளில் மிகவும் மலிவானது அமெரிக்கன்துணி என்று சொல்லப்படும் மினுமினுப்புள்ள கறுப்புத்துணி. நீரொழுகாத டுவீட்டு (tweed) அதிக சுகமாயும் அதிக அழகாயுமிருக்கும்; அது அதிக விலையுள்ளது. வாங்கத்தக்க தகுதியுடையவர்களெல்லாரும் பிரயாணஞ்செய்யும்போது குடை கொண்டுபோகவேண்டும்.*

பெட்டி. — இந்தியாவிலே பிரயாணப்பெட்டிகள் சாதாரணமாய்த் தகரத்தினால் செய்யப்படும். ஈரமூறுமலும் பூச்சி பிடியாமலும் காப்பதினால் அது பெட்டிக்கு நல்ல பொருளே. பெட்டிகள் இரட்டைத் தகட்டினால் செய்யப்படவேண்டும்; அது பலமுள்ளது. மெல்லிய தகட்டினால் செய்யப்பட்ட பெட்டிகள் விரைவில் அடிபட்டுப் பிரயோசன மற்றுப்போகும். பெட்டிகளுக்கு, உள்ளும் புறம்பும், விசேஷமாய் அடியிலும், மை பூசவேண்டும். இல்லையாயின் அவை விரைவில் கறைபிடித்துத் தொண்டி விழுந்து போகும். பிரயாணஞ் செய்யும்போது இந்துக்கள் வழக்கமாய்க் கையில் கொண்டுபோகின்ற கித்தான்பை வெய்யிற் காலத்துக்குத் தக்கது. மழைகாலத்திலே பையும் அதிலுள்ள பொருள்களும் மழையால் நனைந்துபோய் விடப் பிரயாணக்காரன் துரதிர்ஷ்டமுள்ள தானுடுத்திருந்த துணியும் பையிலிருந்த துணியும் எல்லாம் நனைந்து தனதிடம்போய்ச் சேருகிறான். உலர்ந்த

* பெண்களுக்கு அமெரிக்கன் துணி, தாசாப்பட்டு (tussa silk) பிறவுன்ஹலன் (brown holland) நீரொழுகாத டுவீட்டு (tweed) இவைகளை மாதிரி காட்டவேண்டும். அவர்கள் நீரொழுகாத துணியில் தண்ணீரை யூற்றிப் பரீக்ஷை பார்க்கவேண்டும். கூடுமானால் அவர்களுக்கு இரட்டைத் தகட்டினாலும் ஒற்றைத் தகட்டினாலும் செய்த தகரப்பெட்டிகளுங் காட்டவேண்டும்.

வஸ்திரம் அணிந்துகொள்வதற்குள்ளே அவனுக்குக் காய்ச்சல் வந்துவிடுகின்றது. இத்தான் பைக்கு மேலே அமெரிக்கன் துணிபோடுவதாலும், அல்லது தோல் பை வைத்துக் கொள்ளுவதாலும் இதற்குத் தப்பிக் கொள்ளலாம்.

படுக்கை.—இந்தியாவில் பிரயாணக்காரர் பலர் தங்களுக்குப் படுக்கையுங் கூடக் கொண்டுபோவார்கள். இதற்கும் ஒரு நீரொழுகாத பை வைத்துக் கொள்வது நல்லது. அது மழைகாலத்தில் நனையாமலும் வெயில்காலத்தில் புழுதிபடியாமலும் படுக்கையைக் காத்துக்கொள்ளும்.

திருநாளுக்குப் போதல். — இந்துக்கள் மிகுதியாகப் பிரயாணஞ்செய்வது புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்குத் திருவிழாக் காலங்களில் யாத்திரை செய்யும் பொருட்டே. கார்த்திகைத் திருநாளுக்கு அநேகர் திருவண்ணாமலைக்குச் செல்வார்கள். காஞ்சீபுரம் கருடோற்சவத்துக்கு ஆயிரக்கணக்கான சனங்கள் போவார்கள். இவ்விதமாக இன்னும் பல இடங்களுக்குப் போவார்கள். பெருந்தொகையான சனங்கள் இந்தப் பெருந் திருநாள்களில் வந்து கூடும்போது நோய்கள் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன. வந்தவர்களெல்லாராலும் மாறி மாறி மூச்சு விடப்படுவதனால், ஊரிலுள்ள காற்றுக் கெட்டுப் போகின்றது. அநேகம்பேர் வந்து வாசஞ்செய்வதால் ஊர் அழுக்கடைந்துவிடுகின்றது. வந்த சனங்கள் கிணறுகளிலுங் குளங்களிலுங் குளித்து முழுகித் தங்கள் துணிகளையுந் தோய்ப்பதனாலே தண்ணீர் கெட்டுப்போகின்றது. அத்தனை சனங்களுக்கும் நன்றாய்ச் சமைத்த நல்ல போசனமகப்படுவ தரிது. ஈற்றில் வாந்திபேதியும் சன்னிக் காய்ச்சல் முதலிய

நோய்களும் உண்டாகின்றன. பலர் நோய்வாய்ப் படச் சிலர் இறந்துவிடுகின்றார்கள். அரசாட்சியார் எப்போதும் இதைத் தடுக்க முயற்சிசெய்வார்கள்.

காஞ்சீபுரம் ஸ்ரீரங்கம் முதலாகிய புண்ணிய ஸ்தலங் களிலே பெரிய திருநாள்கள் வரும்போது கவனமாக விசாரணைகள் செய்து அவ்விடங்களில் வாந்திபேதி அம்மை முதலிய பொல்லாத தொற்று வியாதிகள் உளவானால், திருநாள்களுக்குச் செல்ல விருக்குஞ் சனங்கள் செல்லலாகாதென்று எச்சரிக்கப்படுகிறார் கள். அப்படிச் செல்லலாகாதென்று எச்சரிக்கும் விளம்பரங்கள் ஜில்லாக் கசட்டில் (gazette) பிர சித்திபண்ணப்படுவதுமன்றிப் பறைசாற்றியு மறிவிக் கப்படுகின்றன. திருநாள் வருவதற்கு முன் ஊர் கள் சுத்தி செய்யப்பட்டுத் திருநாட் காலத்திலும் சுத்தியாய் வைக்கப்படுகின்றன. இந்தத் திருநாள் களுக்குப் போமவர்கள் அரசாட்சியாரோ டொரு மித்து நோய் வாராது காக்க முயலவேண்டும்.

இந்தவிதமான திருநாள்களுக்குப் போவதற்கு முன்னரே அரசாட்சியார் அவைகளுக்குப் போக லாகாதென்று விளம்பரஞ் செய்திருக்கின்றார்களா வென்று விசாரித்தறி. அப்படி யிருந்தால் நீ போகா தே. திருநாளுக்குப் போன இடங்களில் நல்ல சுத்தி யான வீட்டில் தங்கு. நீ யிருக்கும் பாகத்தை அதிக கவனத்தோடு சுத்தியாய் வைத்திரு.

கக்கூசைச் சுத்தியாய் வைக்கும்படி செய். வேண் டுமானால் இதற்கு வழக்கத்தைவிடக் கூடின கூலி கொடு.

சுத்தமான இடத்திலிருந்து குடிக்கத் தண்ணீ ரெடுப்பித்துக்கொள். குடிப்பதற்கு முன்னே அதை நன்றாய்க் கொதிக்கக் காய்ச்சு.

குப்பைகளைத் தெருவில் போடவிடாமல், ஊர்க் குப்பைத் தொட்டியில் கொண்டுபோய்ப் போடும்படி செய்.

நிதமும் நன்றாய் நீராடு.

நல்ல பரிசுத்தமான உடைகள் தரித்துக்கொள்.

உடம்புவளர்க்கத்தக்க நல்ல உணவு செய்துகொள்.

சீரணமாகாத உயர்ந்த உணவுகளை விலக்கிவிடு.

உனது உணவை நன்றாகச் சமைத்துக்கொள்.

அதிகாரம் VIII.

குழந்தைகட்குக் கல்வி கற்பித்தல்.

"இளமையிற் கல்வி சிலையிலெழுத்து."

"குழந்தைகளுக்குக் கல்வி கற்பிப்பதற்கு நாம் செய்யவேண்டியது என்ன? சிறு குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க முடியாது. கற்கின்ற வயது வந்தபோது நமது குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போவார்கள்" என்று ஒருபோது நீ சொல்வாய். தாய்மார் அநேகர் இப்படியே எண்ணுகின்றார்கள். அது பெருந் தவறு. பிறந்தவுடனேயே குழந்தை கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கும். ஆண் பெண்களுடைய குணங்குறிகள் அவர்கள் சிறு குழந்தைகளாயிருக்கும்போது கற்றுக்கொண்டதற் கிணங்கவேயிருக்கும். "தொட்டிலிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்." குழந்தைக்கு வேண்டிய காரியங்கள் ஒவ்வொன்றும் செய்யப்படும் மாதிரி மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தைக்கு உணவூட்டும் போதும், உடை உடுக்கும்போதும், அதனை நீராட்டும்போதும், நித்திரையாக்கும்போதும், கையில் வைத்து விளையாடும்போதும் அதன் மெல்லிய சிறிய தேகத்தில் உணர்ச்சிகள் பதிவு பெறும். இவ்வுணர்ச்சிகளினால் குழந்தையின் குணம் முதற்றொடுத்து ஆக்கப்படும். வேர், அடிமரம், கவடு, இலை, பூ, பழம் என்பவற்றின் மூலங்கள் மரத்தினுடைய வித்தில் இருக்குமாறுபோலவே ஆண் பெண்களுடைய குணங்களின் மூலம் குழந்தையினிடத் துண்டு. முளைக்கும்போது வித்தில் சிறிய முளைகள் இரண்டு தோன்றி ஒன்று கீழே வளர்ந்து வேராக மற்றொன்று மேலே

வளர்ந்து இலையாகுவதை நீ யறிவாய். பின்பு கிளைகளும் பெருந்தொகையான இலைகளும் தோன்றும். அதன்மேல் பூவும் கடைசியாய்ப் பழமுமுண்டாம். இவைகளெல்லாம் ஒன்றன்பின்னொன்றாய் ஒரு முறைமைப்படி தோன்றும். பூவின்முன் பழந்தோன்றாது, வேரின்முன் இலை தோன்றாது. குழந்தையின் உடலறிவுகளின் குணங்களுமிப்படியே. குணங்களெல்லாம் குழந்தையினிடத்தே யுள; சரியாகச் செய்கைப்படுமாயின் அவை மரத்தின் கூறுகளைப்போல ஒன்றன்பின் ஒன்றாகத் தோன்றும்; இல்லையாயின் ஒழுங்காக வளரமாட்டா. ஒன்று அதிக பலமுள்ளதாயிருக்கும், மற்றொன்று சிறிதும் பலமில்லாததாயிருக்கும், சில முற்றுந் தோன்றாமலும் போய்விடும். ஆகையால் குழந்தையின் உடலறிவுகளின் குணங்களைப் பற்றி நாம் சிறிது அறியவேண்டியது அவசியம்: அறிந்தால் அவைகளை முறைதவறாமலும் சுகமாகவும் தோன்றச்செய்தல் கூடும்.

குழந்தைப் பருவம்.—குழந்தையின் தன்மையை நன்றாயறிவதற்கு நாம் நம்மைக் குழந்தையாகப் பாவித்து அதன் வாழ்க்கை நிலை எத்தன்மைத்தென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். இதை நாம் குழந்தைகளின் செய்கைகளைப் பார்த்து அவற்றில் பரிவு கூர்வதனால் சிறிதும், குழந்தைப் பருவத்தில் நாமிருந்த தன்மையை நினைவிற்குக் கொண்டுவருவதனால் சிறிதுமாக அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

புலன்களின் கூர்மை. — நம்மி லநேகருக்கு நாம் மூன்றுவயதுக் குழந்தைகளாக இருந்தது நன்றாய் நினைவிருக்கலாம். அதை நாம் நினைத்துப் பார்க்கும்போது நமக்கு நன்றாகத் தோன்றுவது யாது? நல்ல ஒளியுள்ள பட்டுத்துண்டு, வில்லுறுதியின் (velvet) பரி

சம், பூங்கொத்து, வீட்டின் ஒருகோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடிக்கிருந்த தூரம் இவைகளிலொன்றன்று நமக்குத் தோன்றுவது? இவைகள் அப்போது நமது பொறிகளில் நன்றாய்ப் பதிவுற்றபடியினாலேயே நாமிப்போது இவைகளைச் செவ்வையாய் நினைத்திருப்பது. நாம் கவனித்துப் பார்ப்போமானால் குழந்தைகளெல்லாம் ஒளியான நிறங்களைப் பார்த்தல், பலவேறான பொருள்களைக் கை தொட்டுப் பயிலல், ஓசை கேட்டல், பூ முகர்தல், நல்லுணவு புசித்தல் முதலியவைகளில் களிப்படைவதைக் காண்போம்.

முயற்சி. — நமக்கு விசேஷமாய்த் தோன்றும் மற்றொன்று . குழந்தையின் இடைவிடாத முயற்சி. விழித்திருக்கும்போது நோயில்லாத குழந்தை யாதொன்றுஞ் செய்யாது சும்மாவிருப்பதரிது.

அது தன் பருவத்திற்குத் தக்கபடி காலை யுதைக்கும், கையாற் பிடிக்கும், நகரும், ஓடும், குதிக்கும், ஏறும். அசைவற்றிருப்பது குழந்தைக்கொரு தண்டனை போலும். குழந்தைகளா யிருந்தபோது பந்தயத்திற் கோடுவதிலும், பந்து விளையாடுவதிலும், கூத்தாடுவதிலும், மற்று மிவைபோன்றவைகளிலும் நமக்கிருந்த பேரின்பம் நம்மி லநேகருக்கு நினைவிருக்கும்.

வழியொழுகல். — மூன்றாவதாக நமக்கு விசேஷமாய்த் தோன்றுவது குழந்தை பிறர் செய்யக் கண்டதைத் தான் செய்வது. குழந்தை வழக்கமாக மற்றோர் செய்யத் தான் கண்டதைத் தான் செய்து விளையாடும். தனக்கு நீராட்டி, உடுப்புடுத்து, உணவூட்டுவதை அநுசரித்து அது தன் பாவையை நீராட்டி, உடுப்புடுத்து, உணவூட்டும். அடுக்களையிலும், தோட்டத்திலும், கடையிலும், தெருவிலும் பிறர் செய்யக் கண்டதை யெல்லாம் தானுஞ் செய்யும். இவ்வித

மாகத் தங்கள் கண்டதைச் செய்வதனாலேயே குழந்தைகள் தங்களை வளர்த்தோர் தாய் தந்தையர் என்னு மிவர்களுடைய மெய்த்தோற்றம், பேச்சு, நடைகளைக் கற்றுக்கொள்வது.

நாம் இனிக் குழந்தைகளின் குணங்களாகிய இம் மூன்றனையும் வளர்ப்பது எப்படியென்று பார்ப்போம்.

பஞ்சப்புலன்களைப் பயிற்றுதல். — சுவை, ஒளி. ஊறு, ஓசை, நாற்றம் என்பன பஞ்சப்புலன்கள். இவைகளைக் கூர்மையாயும் பலமாயுமிருக்கவும் பயிற்றலாம்; அன்றி மந்தமாயும் பலமின்றியு மிருக்கவும் விடலாம். அவைகளை நாம் தொழிற்படுத்திவரின் அவை பலமுள்ளவைகளாகும், தொழிற்படுத்தா தொழியின் பலமில்லாதிருக்கும்.

நாற்றப்புலன்.—இந்தப் புலனைப் பிரயோகத்தினால் பலப்படுத்தலாம். பட்டணங்களிலுண்டாகும் பெரு நெருப்புக்களை அவிக்குந் தொழிலாளன் மற்றொரு வர் அறிவதற்கு முன்னமே புகையை மோந்தறிவான் என்று சொல்லப்பட்டுளது. இயன்றவரைக்குங் குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள வாசங்கள் நல்லவைகளா யிருக்கவேண்டும். இருந்தால் குழந்தை அந்தப் புலனை உபயோகிப்பதில் இன்பமடையும்.

சுவைப்புலன்.—உண்டியில் மிகவும் விருப்பமு டையானும் அதனால் தன் சுவையுணர்வில் கருத்துச் செலுத்துபவனுமாகிய வொருவன் சிறிதுந் தடை யின்றி ஒரு கறிக்கு என்ன வாசத்திரவியம் சேர்த் திருக்கின்றதென்று சொல்வான். உண்டியின்மேல் கருத்தில்லாதவன் கறியில் வாசத்திரவியம் இன்னது சேர்த்திருக்கின்றது என்று சொல்லமாட்டான். தே யிலைச் சுவையறிவோர் சிலருளர்; அவர்களுடைய தொழில் வர்த்தகர்கள் விற்குந் தேயிலையைச் சுவை

பார்த்து நல்லதிது கெட்டதிது வென்று கூறுவது. தேயிலையின் சுவையில் அதிக நுண்ணிய வேற்றுமையையும் அவர்கள் அறிந்துகொள்வார்கள். பலவித தேயிலை கலந்திருந்தால் அவர்கள் சுவையினால் எந்தெந்தத் தேயிலை கலந்திருக்கின்றனவென்று கண்டு கொள்வார்கள்.

பிறந்தநாட் டொடங்கிக் குழந்தைக்குச் சுவைப் புலன் உண்டு. தாயின் பால் இந்தப் புலனைத் திருப்திசெய்யும். வெறுக்கத்தக்க கசப்பான கள்ளிப் பால், நெய், பொற்றகடு முதலியவைகளைக் குழந்தையின் வாயில் புகட்டுவதனால் அதன் சுவைப் புலனுக்கு முட்டுண்டாகிச் சுவைசெய்தலில் வெறுப்புண்டாகி விடுகின்றது. சுவைப்புலனை அதிகமாய் வளர்ப்பது அவசியமன்று. மனிதரெல்லாம் சுவைப்புலனைத் திருப்தி செய்வதில் ஆசையுடையர்; அதனை அதிகமாய் வளர்ப்பதனால் மீதூண் விருப்பமுண்டாகும். குழந்தை முதன்முத லனுபவிக்கத்தக்கது சுவையின்பமொன்றுமே; ஆதலால் அதை அவ்வின்பத்தை அநுபவிக்க விடவேண்டும். வைத்தியரால் கட்டளை யிடப்பட்டாலன்றி வெறுக்கத்தக்க சுவையுள்ள பொருள்களை அதன் வாயில் புகட்டலாகாது.

ஊற்றுப்புலன்.—இது உபயோகத்தினால் அதிகமாகப் பலமடையும். ஊற்றுணர்வின் வன்மையோடு பெரும்பாலும் இயக்கவன்மை உடன் நிகழும்; ஏனென்றால் ஒன்றின்றி மற்றொன்று தொழிற்படுவதரிது. இதை நீ குருடரிடத்திற் காணலாம். அவர்கள் கண்ணாற் காணமாட்டார்களானபடியால் பொருள்கள் எவ்வகைப்பட்டனவென்று அவைகளைத் தொடுவதனாலும் விரல்களால் தடவுவதனாலும் அறிந்துகொள்ளுவார்கள். இடைவிடாத உபயோகத்தினால் அவர்களுடைய ஊற்றுப்புலன் மிகவுங் கூர்ப்படைந்து கை

விரல்கள் மிகவும் எளிதாய் இயங்கத்தக்கவைகளாய் விடுகின்றன; அதனால் அவர்கள் தங்கள் கைவிரல்களால் உயர்ந்த எழுத்தைத் தடவி வாசிப்பார்கள். இந்த ஊற்றுணர்வினாலும் கையினியக்கத்தாலும் அவர்கள் பெட்டிமுடைதல் முதலிய பல வேலைகளைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுவார்கள்.

மற்றப் புலன்களைப் போலவே ஊற்றுப் புலனுங் குழந்தைக்குப் பிறந்த நாட்டொட்டு உண்டு. அதனால் அதை எடுக்கும்போது மெதுவாயும் நழுவாமலும் பிடித்தெடுத்து இயன்றளவு சுகமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

செவிப்புலன். — இந்தப் புலனும் பயிற்சியினால் மிகு வளர்ச்சியடையும். இசைநூலறிந்தவன் சங்கீத சுரங்களுக் கிடையிலுள்ள அற்பவேற்றுமைகளை அறிந்து சொல்வதோடு இசைபாடக் கேட்கும்போதே இது இன்னசுரம் என்று சொல்லுவான். இசைநூலறியாத மற்றொருவன் ஓரிராகத்துக்கும் மற்றொன்றிற்குமுள்ள வேற்றுமையை யறிந்துகொள்ள மாட்டான். மரங்களில் காற்று விழுந்து அசையுமோசையை ஓய்வின்றி உற்றுக் கேட்டுக்கொண்டிருக்குமொரு சிறுபெண் இருந்தாள்; அவள் கடைசியில் ஒவ்வொரு மரத்தின் ஓசையையும் நன்குயறிந்து, கண்ணை மூடிக்கொண்டு, தான் எந்த மரத்தின் கீழ் நிற்கின்றாள் என்பதை யறிந்துசொல்லும் வல்லமையுடையளாயினாள். இலையின்மீது காற்றுப் பட்டு எழும் ஓசையினால் அவள் அது எந்த மரமென்று அறிந்துகொண்டாள்.

பிறந்த நாட்டொட்டே குழந்தைக்குச் செவிப்புலன் உண்டு. உரத்த வெட்டென்ற சத்தம் அதன் காதிற் புகாதபடி காத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது குழந்தையினுடைய மெல்லிய சிறிய காதிற்குத் தீங்கு

செய்து அதற்கு அச்சத்தை விளைவிக்கும். இனிய ஓசை கேட்பதனால் குழந்தை இன்பமடையும். குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போது தாய்மாரும் செவிலித்தாயரும் பாடுவார்கள்; இது செய்யத்தக்கது. தாலாட்டினாலே குழந்தை மனமடங்கி மகிழ்ச்சியுறும்; செவிப்புலன் பயிற்சியடையும்; அதனுடைய அறிவு சுவைப்புலனினின்றும் அதனின் உயர்ந்த கேள்விப்புலனின் இன்ப நுகர்ச்சியில் செலுத்தப்படும்.

கட்புலன். — கப்பற்காரர்கள் கண்ணிற்கெட்டின தூரம் கடலிற் பார்த்துப் பழகி யிருப்பதனால் மற்றவர்களுடைய கண்ணுக்குத் தோற்ற வெகு நேரத்திற்கு முன்னமே கப்பலைக் காணுவார்கள்; கண்ணிற்குச் சமீபத்தில் நுண்ணிய தொழில்களைச் செய்து பழகினவர்கள் அந்தத் தொழிலிலுள்ள அற்ப வேற்றுமைகளையுங் கண்டறிவார்கள், தூரத்திலுள்ள பொருள்களைக் காணமாட்டார்கள். சிறு கடிகாரஞ்செய்பவன் அந்தக் கடிகாரத்தின் பகுதி வேறுபாடுகளை எல்லாம் நன்றாய்க் கண்டுகொள்ளுவான்; கப்பற்காரன் அவைகளிற் சிலவற்றைக் காணமாட்டான். ஒரு பண்டிதர் தனது மாணாக்க னொருவனுக்கு மீன்செதிள் இரண்டைக் கொடுத்து அவற்றைப் பூதக்கண்ணாடி* வழியாகப்பார்த்து அவ்விரண்டிற்கு முள்ள வேறுபாட்டைக் கண்டறியும்படி சொன்னார். அந்த மாணாக்கன் அந்தச் செதிள்களை முதலிற் பார்த்தபோது அவ்விரண்டும் ஒரே மாதிரியா யிருந்தனவென்று எண்ணினான்; அவற்றை ஒரு மாதகாலம் ஒவ்வொருநாளும் பார்த்து

* பூதக்கண்ணாடி தன் வழியாகப் பார்க்கப்படும் பொருள்களை வெறுங்கண்ணிற்குத் தோற்றுவதில் பெரிதாயும் விளக்கமாயும் காட்டும்.

வந்ததன்பின் அவ்விரண்டிற்கு மிடையில் அநேக வேறுபாடுகளுளவென்று கண்டான். பார்க்கும்போதே வேற்றுமைகளை யறிந்துகொள்ளுமாறு தன்னுடைய கண்களைப் பயிற்றினபடியால் அந்தச் செதிளின் வேற்றுமைகளைக் கண்டுகொண்ட வேலையே தான் செய்த வேலைகளில் மேலானதென்று அந்த மாணுக்கன் சொன்னுன்.

குழந்தைகள் பிறந்தபொழுதே கண்ணினுற் பார்க்கும். ஒளிக்கும் இருளிற்கும் உள்ள வேற்றுமை அவைகட்கப்போது தெரியும். ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றென்றை அவைகள் பிரித்தறிவதற்குச் சிறிது காலஞ்செல்லும். முதன் முதல் குழந்தை குறிக்கொண்டு நோக்குவது சாதாரணமாய் ஒளியினையே. துலக்கமான ஒளி குழந்தைக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கும், அதனுல் அதன் கண் அவ்வொளியைப் பின்றொடரும். இதன்பின்பு குழந்தையின் பார்வை துலக்கமான ஒரு நிறத்தில் தங்கும். குழந்தை அந்த நிறத்தைத் தன் கண்ணினுற் பின்றொடர்வதனுல், அதன் காட்சி தனக் கின்பஞ்செய்கின்றதென்பதைத் தெரிவிக்கும். குழந்தையின் கண்ணுக்குமுன்னே இலங்குகின்ற ஒளி அதன் கண்ணைக் கெடுக்கத்தக்க பெரும்பிரகாசமில்லாததாகத் தாய் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் கண் மிகவும் மென்மையானது; அதனுல், இந்தப் பாதுகாவலோடு, தாய் அதன் முகத்தை ஒளிக்கு நேராகத் திருப்பியும் பிரகாசமான நிறத்தையுடைய பொருள்களை அதன் கண்ணிற்கு முன்னே கட்டித் தூக்கியும் அது தன் கண்களை உபயோகிக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

இன்னும் புலன்வழியா யறியுமறிவு.—பயிற்சியினுலே பஞ்சப்புலனும் விருத்தியடைகின்றனவென்று கண்டோம். குழந்தை பெரிதாய் வளர்ந்த

வுடன் தான் பார்க்கும் பொருள்களின் குணங்களைத் தன் ஐந்துபுலன்களினாலும் கண்டறியும்படி தாய் வழிகாட்டவேண்டும். புத்தியுள்ள குழந்தைகள் தாங்கள் காணும்பொருள்களை ஓயாது தொட்டுப் பயின்றும், மோந்தும், சுவைத்தும் ஆராய்ச்சி செய்யும். இது செய்யும்படி குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில் மேலே கூறியபடி இதனாலேயே குழந்தைகள் தாம் வாழும் உலகத்தின் தன்மையைச் செவ்விதா யறிந்துகொள்வது. குழந்தைகள் கைதொட்டுப் பயிலலாகாத பொருள்களை அவைகள் கண்ணிற்குங் கைக்கு மெட்டாதபடி வைக்கவேண்டும்; அபாயமில்லாத பொருள்களைக் குழந்தைகள் பார்த்தும், தொட்டும், மோந்தும், சுவைத்தும், காதுகொடுத்துக் கேட்டும் பரீக்ஷித்தறியுமாறு செய்யவேண்டும். தாய் இதை அதிகமாய்த் தடைசெய்தல் கூடாது. குழந்தையைத் தானே தன் சிறு பரீக்ஷைகளைச் செய்து எது வலிது, எது மெலிது என்றும், எது இலேசானது எது பாரமானதென்றும், தனது கை கால்களினால் தான் யாது செய்யலாமென்றுங் கண்டறிந்துகொள்ள விட்டுவிடவேண்டும். தாய் தனது வேலையைச் செய்துகொண்டே சிலவேளை தனது குழந்தையைப் 'பெரிய தடியொன்று கொண்டுவா,' 'மெல்லிய தடியொன்று கொண்டுவா', 'பெருங் கல்லொன் றெடுத்துவா,' 'உருண்டைக் கல்லொன் றெடுத்துவா' என்று சொல்லி அதற்குச் சிறிது வழி காட்டலாம். மரஞ் செடிகள் அணிமையிலிருக்குமாயில் 'எனக்குச் சிவந்த பூ வொன்று கொய்துவா,' 'இனிப் பச்சிலையொன்று பிடுங்கிவா' என்று சொல்லலாம். குழந்தையினுடைய மனத்தில் சிவந்த நிறத்தைப்போல ஒரு பொருள் நன்றாய்ப் பதிந்தபோது தாய் அதற்கு அதன் பெயரைச் சொல்லிக்கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை

பூனையின் மயிரை அதிக சந்தோஷத்தோடு தடவு வதைக்கண்டால், தாய் 'பூனையின் மயிர் எவ்வளவு மிருதுவாயிருக்கின்றது' என்று சொல்லலாம். பொருள் நன்றாய்ப் புலப்படும் வரைக்கும் குழந்தைக்கு அதன் பெயரைச் சொல்லலாகாது. படிப்படியாக விளையாட்டாகவே வீட்டிலுள்ள பொருள்களின் பெயரெல்லாவற்றையும் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும். அது முதலில் அம்மா வென்று சொல்லவும், பிறகு அப்பா வென்று சொல்லவுங் கற்றுக்கொள்ளும். ஒவ்வொன்றாக மற்றப் பெயர்களையுஞ் சொல்லத் தெரிந்துகொண்டு கடைசியாய்ப் பேசத் தொடங்கும். இதில் குழந்தைக்கு முக்கியமாக உதவிசெய்வது தாயே. குழந்தை பேசத் தெரிந்துகொண்டபோது தான் விழித்திருக்கும் நேரமெல்லாம் இடைவிடாமல் கதைத்துக்கொண்டேயிருக்கும். இது இயற்கை; அதன் பேச்சு நல்லதானால் அதனால் குற்றம் ஒன்றுமில்லை.

இயக்கவன்மையின் பயிற்சி.—புலனின் பயிற்சியைப்பற்றிச் சொல்லுமிடத்துச் சிற்சில இயக்கங்களைக் கூறுதொழிவது கூடாமையாயிற்று; ஏனென்றால் கையும் கைவிரலும் இயங்காது ஊற்றுணர்வு உண்டாதல் அரிது. தலை கண்களின் இயக்கத்தோடு கண்ணுணர்வு பெரும்பாலும் உடனிகழும். அன்றி, உதடு நாத்தொண்டைகளின் இயக்கமின்றிக் குழந்தை பேசமாட்டாது. இவ்வியக்கங்களேயன்றி இன்னுமநேகமுள; அவைகளெல்லாம் பஞ்சப் புலன்களைப் போலவே பயிற்சியினால் வலிமையடையும். நடத்தலும் ஓடலும் குதித்தலும் ஏறலுமே தமது தொழிலாயுள்ளவர்கள் மற்றவர்களாலியலாத வன்மையோடு இவைகளைச் செய்ய வல்லவர்களாவார்கள். கம்பங்கூத்தர்களின் ஆட்டங்கள் மனிதன் தன் உறுப்புக்களை என்னென்ன வெல்லாஞ் செய்யப் பயிற்றலாமென்று

காட்டும். இது கைப்பழக்கத்திற்கும் ஒக்கும். தன் காலம் முழுதையும் நூல்கற்றலிற்போக்கும் மாணாக்கனது கைகள் மெலிந்து சீர் குன்றியிருக்கும். கொல்லனது கைகள் யந்திரம்போல வலிமையுள்ளவைகளாயிருக்கும். தந்த வேலை செய்பவன் கைகள் மிகவுங் கெட்டித்தனமான நுண்ணிய தொழில்கள் செய்யத் தக்கவைகளாயிருக்கும். கையின் வன்மையிலும் நுண்மையிலுமுள்ள இந்த வேற்றுமையெல்லாம் பயிற்சி வேற்றுமையா லுண்டாவன.

குழந்தைக்குப் பிறக்கும்போது தன் உறுப்புக்களை நினைத்தபடி யியக்கும் வன்மையில்லை. அது அவைகளைச் சிறிது அசைக்குமேயொழிய அவற்றைத் தன் வசப்படுத்தி நடத்தமாட்டாது. வேண்டியபடி தன் உறுப்புக்களை இயக்க அதற்கு இடங்கொடுக்கவேண்டும். இதற்காகக் குழந்தையின் சிறிய உறுப்புக்களை இறுக்கிக் கட்டாது விட்டுவைக்கவேண்டும். தாய் தன் குழந்தையோடு விளையாடுவதனால் அதன் சக்திகளைத் தொழிற்படுத்தி வலியடையச் செய்தல் வேண்டும்.

குழந்தை செய்யக் கண்டபடி செய்தலின் பயன்.— குழந்தைகள் தாங் கண்ணாற் கண்டவற்றையும் காதாற் கேட்டவற்றையுஞ் செய்து பார்க்கும் இயல்பினை உடையனவென்று கண்டோம். தாய் தந்தையர் இதனை மறந்துவிடலாகாது. குழந்தை பெரும்பாலும் வேலையாட்களோடிருந்து பயிலுமாயின் அது அவர்களுடைய நாகரிகமற்ற நடையையும் பேச்சையும் பழகிக் கொள்ளும். நாகரிகர்களோடு பயிலுமாயின் அது அவர்களுடைய பணிவான நடையையும் அழகான பேச்சையுங் கற்றுக்கொள்ளும். குழந்தை வசிக்கும் வீடும் அதிலுள்ளாரும் தாறுமாறாய் ஒழுங்கின்றி யிருந்தால் அது துப்புரவில்லாததாய் வளரும். வீடும்

வீட்டிலுள்ளாரும் நேர்த்தியாயும் ஒழுங்காயுமிருப்பின் குழந்தை நேர்த்தியாயும் ஒழுங்காயுமிருக்கக் கற்றுக்கொள்ளும். தாய் தந்தையராவது வீட்டிலுள்ளவராவது கோபம் வஞ்சகம் முதலிய குற்றங்களைச் செய்வாராயின் குழந்தை அவைகளை உடனே செய்யத் தொடங்கும்; அவர்கள் அடக்கம் நேர்மை முதலிய நற்குணங்களைப் பூண்டிருப்பார்களாயின் குழந்தை தன்னையறியாமலே அவைகளைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும். குழந்தை தன் பொறிகட்குப் புலனுபவற்றை அவ்வளவு விரைவாய்ச் செய்யத் தொடங்குகின்றமையின் தாய் தன் குழந்தை அது எவற்றைச் செய்யவேண்டுமோ அவற்றையேயன்றி மற்றொன்றையுங் காணாமலும் கேளாமலும் இருக்க இயன்றமட்டும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நற்செயல்களை இயன்றளவு செய்யும்படி தாய் குழந்தையை ஊற்சாகப்படுத்தவேண்டும்.

விளையாட்டின் வழியாய்க் கல்வி பயிற்றல்.—தன் குழந்தையின் கல்வியில் பெரும்பாகத்தைத் தாய் புத்தியாய் அன்போடு விளையாடுவதனால் பயிற்றல் வேண்டும். குழந்தை பெரிதாகப் பெரிதாக அதன் புலன்கள் கூர்த்து உடல் வலிமையடையும். அப்போது தாய் விளையாட்டு முகத்தால் அவைகளை வளரச்செய்தல் வேண்டும். தாய்மாரில் அநேகர் இயல்பாகவே இதைச் சிறிது செய்கின்றார்கள்; அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் உடலியற்கையையும் உள்ளத்தினியற்கையையுஞ் சிறிது கற்றறிந்து தாம் செய்யவேண்டியதைப்பற்றிச் சிறிது ஆராய்ச்சி செய்வார்களாயின் அதனை மிகவும் நன்றாய்ச் செய்வார்கள். குழந்தைகளைக் கற்பிக்க நல்ல வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் தன் வாழ்நாளையெல்லாங் கழித்த 'பிரேபெல்' (Frœbel) என்னும் ஒரு அறிஞர் அநேக வகையான

ஆட்டுக்களும் பாட்டுக்களும் தொழில்களும் புதிதாய் உண்டாக்கியிருக்கின்றனர்; அவைகளினுல் குழந்தைகளின் அறிவுகளைப் பிறந்தநாட்டொட்டே நன்ருய்ப் பயிற்சிபண்ணக்கூடும். மேற்காட்டினபடி இந்தப் பயிற்சி செய்விப்பது தாயின் தொழில். குழந்தை பெரிதாய் வளர்ந்தபோது, தாலாட்டு முதலிய குழந்தைகட்கேற்ற பாட்டுக்களைப் பாடுவதனுலும், குழந்தையோடு பேசுவதனுலும் விளையாடுவதனுலும் அதைத் தன்னுலியன்றதைச் செய்யும்படி தூண்டிவிடுவதனுலும் தாய் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்துவரவேண்டும்.

இந்தத் தேசத்தில் அநேக தாலாட்டுக்கள் வழங்குகின்றன. இளந் தாய்மார்கள் இவைகளையும் இன்னும் குழந்தைகட்கேற்ற பல பாட்டுக்களையும் உடல் இயங்குதற்கேற்ற விளையாட்டுக்களையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைக்குத் தன் கையுங் கைவிரலுங், காலுங் கால்விரலுந் தோளுமே முதன்முதல் விளையாடும் பொருள்கள். தாய் குழந்தையை இந்த இயற்கைவிளையாட்டுப் பொருள்களோடு விளையாடச் செய்து அதற்கேற்ற பாட்டுக்களைப் பாடவேண்டும். கட்புலனையும் ஊற்றுணர்வையும் பயிற்றுவதற்குப் 'பிரேபெல்' என்பவர் ஒரு கூட்டம் பிரகாசமான நிறத்தையுடைய மெத்தென்ற கம்பளிப்பந்துகள் செய்திருக்கின்ருர். பிரகாசமான நிறங்களில் குழந்தைகட்கு விருப்ப மதிகமென்று கண்டு அவைகளுக்கு இளமையிலே நிறத்தைப்பற்றிய அறிவு பயிற்றக்கூடுமென்றும் பயிற்றவேண்டுமென்றும் அவர் மதித்தார்.

குழந்தைக்கு வருத்தஞ் செய்யாதவண்ணம் பந்துகளைக் கம்பளியினுல் செய்யவேண்டும்; அவைகள் குழந்தையின் கையினுற் பிடிக்கத்தக்க அளவு சிறியவைகளாகவு மிருத்தல்வேண்டும். முக்கியமான நிறம் மூன்றுள:—அவை சிவப்பு, மஞ்சள், நீலம். இவை

களைக் கலப்பதனால் மற்ற நிறங்களெல்லாஞ் செய்து கொள்ளலாம்.* மஞ்சளையும் நீலத்தையுங் கலப்பதனால் பச்சையும், நீலத்தையும் சிவப்பையுங் கலத்தலினால் தாமிர நிறமும், சிவப்பையும் மஞ்சளையுங் கலத்தலினால் தோடம்பழ (கிச்சிலிப்பழ) நிறமும் செய்யலாம். குழந்தைக்கு முதலில் சிவப்புப் பந்து கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை களிப்போடு பந்தைக் கையாற் பிடித்து வாயிற் கொண்டுபோய் வைக்கும். கம்பளி மூரனையுஞ் சுவையின்றியு மிருத்தலின் அது குழந்தையின் சுவைப்புலனுக் கின்பங்கொடாது.

அதனால் குழந்தை அந்தப் பந்தைக் கண்ணினாற் பார்த்துச் சிவப்பு நிறம் புலனிற் பதியப் பெறும். சிவப்புப் பந்தில் விருப்பமாய் விளையாடும்நாட்களில் குழந்தைக்கு வேறொன்றும் கொடுத்தல் கூடாது. அதன் விளையாட்டுப் பொருள்களோடு சிவப்புச் சீலை, சிவப்புப் பூ, சிவப்புப் பழம் முதலிய சிவப்புப் பொருள்களைப் போட்டு வைக்கலாம். குழந்தை பெரிதாய் வளர வளரப் பந்தைக்கொண்டு அதற்கு விளையாட்டுக்காட்டலாம். பந்தைக் குழந்தைக்கு முன்னே தொங்கக் கட்டிவிடலாம். தாய் 'மேலே மேலே' என்று பாடிக்கொண்டு அதைக் கையில் வைத்து மேலே எறிந்துகொள்ளலாம்; கையில் வைத்து நித்திரை கொள்ளென்று தாலாட்டலாம். அதை ஒரு சிவப்புக் கயிற்றில் கட்டிக் குழந்தைக் கெதிரில் முன்னும் பின்னுமாக ஊஞ்சலாட்டிச், சுற்றிச் சுற்றி யாட்டி, "முன்னுக்குப் போவோம், பின்னுக்குப் போவோம், சுற்றிச் சுற்றிப் போவோம், சுற்றிச் சுற்றிப் போவோம்" என்று பாடலாம். கைக்குழந்தை பார்த்துக் கொண்டிருக்கவும், பெரியகுழந்தை அதன்பின் றவழ

* பிள்ளைகள் சிவப்பு நீலம் மஞ்சள் மைகளைக் கலந்து மற்றைய நிறங்களைச் செய்து பார்க்கவேண்டும்.

வும் அதை நிலத்தில் உருட்டலாம். கொஞ்சநேரம் பொறுத்து நீலப்பந்தைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து முன்னே ஆடின ஆட்டங்களையெல்லாம் மறுபடி யாடலாம். சிறிது நேர மதனோடு விளையாடினதன் பிற்பாடு, மஞ்சட் பந்தைக் கொடுக்கவேண்டும். அதன் பின் எல்லாப்பந்தையும் ஒருமிக்கக் கொடுக்கவேண்டும். தாய் ஆடுவதுமாத்திரமன்றி, பந்துகளுக்குக் கயிறு கட்டப்பட்டிருக்குமாயின் குழந்தையும் அடிக்கடி தானே அவைகளோடு நெடுநேரம் விளையாடும். பிற்பாடு பச்சை, தூமிரம்,* தோடம்பழநிறம் முதலிய வர்ணமுள்ள பந்துகளை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு வர்ணத்தை நீக்கி மற்றொருவர்ணம் கொடுப்பதற் கிடையிலுள்ள காலம், முதற் கொடுத்த வர்ணம் குழந்தையின் கட்புலனில் நன்றாய்ப் பதியத்தக்க வளவினதாக நெடிதாயிருக்க வேண்டும். தாய் காலம்பார்த்துக் குழந்தைக்கு அது விளையாடும் பந்தின் நிறத்தையுடைய வேறு பொருள்களைக் காட்டவேண்டும். இது அதன் கட்புலனில் பதிந்த நிறத்தை வலியுறுத்தும். குழந்தை சற்றுப் பெரிதாகித் தவழத்தொடங்கும்போது இந்தப் பந்துகள் அதிக உபயோகமான விளையாட்டுப் பொருள்களாகும். நிலத்தில் அவைகள் உருளுவதைப் பார்த்துக் குழந்தை அவைகளை உயிருள்ள பொருள்களாக வெண்ணித் தன் தோழர்களாகப் பாராட்டும். பந்துகளைக் கையிலெடுத்துத் தாலாட்டி, எறிந்தேந்தி, ஊசலாட்டித் தன் தாயார்செய்த ஆடல்களையெல்லாம் இப்போது குழந்தை தான் செய்யும்; பேசத் தெரிந்த போது அதற்கேற்ற பாட்டுக்களையுஞ் சொற்களையுஞ் சொல்லும். குழந்தை இன்னும் பெரிதாய் வளர்ந்து

---

* செந்நீலம்.

ஓடச் சக்தியுடையதானபோது, தாய், அதைப் பந்தின்பின் ஓடவும், பந்தை எறியவும் பிடிக்கவும், மற்றக் குழந்தைகளுடைய பந்தாட்டத்தில் சேரவுஞ் செய்ய வேண்டும். தாய் தன் குழந்தைகளைக் கோலாட்டம், கொம்மி, கொப்பி முதலிய இந்துதேசத் தாட்டங்களில் சேர்ந்து ஆடும்படி செய்யவேண்டும். இவைகள் உறுப்புக்களை வளரச்செய்து குழந்தைகளை அழகோடியங்கப் பழக்கும். 'புரோபெல்' என்பவர் குழந்தைகளின் கை வன்மையை மிக விருத்திசெய்யும் முயற்சிகள் அநேகங் கண்டிருக்கிறார். குழந்தைகள் இந்த முயற்சிகளை அதிக களிப்போடு செய்து அவற்றால் அதிகம் அறிந்துகொள்ளுவார்கள். "அழகின்மேலாசை" கூறுமிடத்தில் இந்த முயற்சிகளெல்லாம் விரித்துச் சொல்லப்படும்.

நினைவு.—இது குழந்தையின் உள்ளத்தின் சக்திகளுள் ஒன்று; இது மிக்க இளமையிலேயே தோற்றும். மிகச்சிறு குழந்தையுந் தன் நினைவிலுள்ள தன் தாயையாவது செவிலித்தாயையாவது கண்டால் களிப்பினால் கூச்சலிடும்; தன் நினைவில்லாத அந்நியனைக் கண்டால் முகத்தைத் திருப்பிக்கொள்ளும். வயதிற் பெரியவர்களினும் சிறு குழந்தைகளுக்கு நினைவின் சக்தி யதிகம். அது ஓசையை எளிதாய் நினைவு வைத்திருக்கும்; பாதியும இந்தக் காரணத்தினாலேயே குழந்தை தன் சுவபாஷையை யாதொரு கஷ்டமுமின்றிக் கற்றுக்கொள்ளுவது; குழந்தைப் பருவத்தில் அந்நியபாஷைகள் பேசக்கேட்பின் அவற்றையும் எளிதாய்ப் பேசக் கற்றுக்கொள்ளும். இங்கிலிசு ஒவ்வொருநாளும் பேசக்கேட்கும் ஒரு குழந்தை அதைத் தன் சுவபாஷையை எவ்வளவு விரைவாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுமோ அவ்வளவு விரைவாகப் பேசக் கற்றுக்

கொள்ளும். வளர்ந்ததன்பின் ஒருவன் இங்கிலிசு கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கினால் அது அவனுக்குப் பெருங் கஷ்டமும் பல மணிநேர வேலையுமாயிருக்கும். தாய் தன் குழந்தையைச் சிறிய இசைப்பாட்டுக்களையும், செய்யுள்களையுங் கதைகளையும் பாடமாக்கும்படி செய்து அதன் நினைவின் சக்தியை வலியுறுத்தவேண்டும். இவைகள் எல்லாம் எளியவாயும் குழந்தையின் அறிவுக்கெட்டிய பொருள்களைச் சொல்லுபவைகளாயுமிருக்கவேண்டும். குழந்தைகளைத் தங்களுடைய அறிவிற்குப் புலப்படாதனவற்றை நெட்டுருப்பண்ணும்படி செய்யலாகாது. குழந்தை பெரிதாய் வளர்ந்து நூல்களைப்பற்றியும் பணம் அளவை இதிகாசங்களைப்பற்றியும் படிக்கத் தொடங்கும்போது, அது பழஞ்செய்யுட்களையும், பண வாய்பாடுகளையும், நிறுத்தலளவை முகத்தலளவைகளையும், தேதிகளையும் நெட்டுருப் பண்ணவேண்டும். இவைகளை முன்னர்ச் செவ்வையாயறிந்து கொண்டே பின்னர் நெட்டுருப் பண்ணவேண்டும். அறியாதவைகளை நெட்டுருப் பண்ணிக்கொள்வது இந்தியாவில் பெருவழக்கம். இதில்நின்றும் தாய் தன் குழந்தைகளைக் காத்துக்கொள்ளவேண்டும்; இது வழக்கமாய்விட்டால் அது உண்மையாயில்லாத அறிவிற்கு அவர்களை உரித்துச்சொல்லச் செய்துவிடும். இந்தவிதமான அறிவு சிலவேளை குழந்தைகளுக்கு ஒரு குறித்த பரீக்ஷையிற் சித்தியடைய ஏதுவாயிருக்கலாம்; ஆனால் உலகவாழ்க்கையில் அது அவர்களுக்கொரு பயனுஞ் செய்யாது; துன்பத்தையே விளைவிக்கும். அப்படி நெட்டுருப் பண்ணுவதிற் போக்கிய காலத்தை மனத்தின் மற்றைய சக்திகளைத் தொழிற்படுத்தி விர்த்திசெய்வதிற் செலவழித்திருக்கவேண்டும். அறியாத சொற்கூட்டங்களை நெட்டுருப் பண்

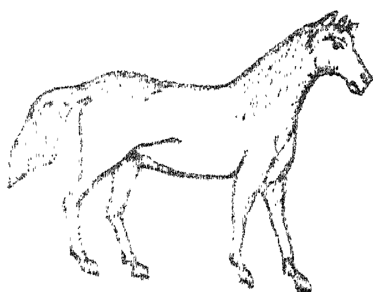
ணிப் பிரயோகிக்கும் வழக்கம் ஒருவகையான வஞ்சக வெண்ணத்திற் கேதுவாகும். அந்த வழக்கத்தைப் பயின்றுகொண்ட ஒருவன் தான் உண்மையாய் அறியாததை அறிந்துகொண்டவனாகப் பாவனைசெய்வான்.

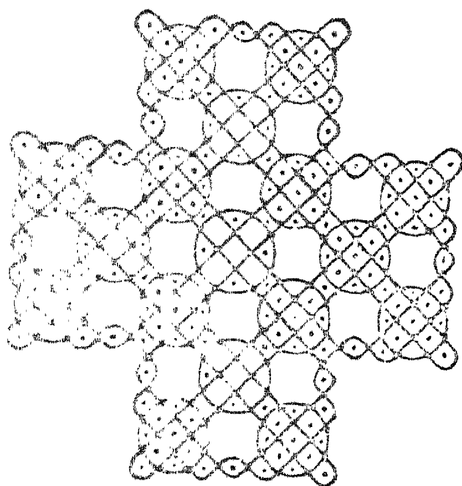
தாய் தன் குழந்தையை அது செய்யவேண்டிய நித்திய கடன்களை மறந்துவிடாதபடி செய்யப் பயிற்ற வேண்டும். உதாகரணமாக, குழந்தை ஒரு கிளியை வளர்க்குமானால், அது அக்கிளிக்கு ஒவ்வொருநாளும் சரியான நேரத்தில் உணவு வைக்க மறக்கப்படாது; பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகின்ற பெரிய குழந்தையானால், அது சரியான நேரத்தில் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகவும், போகும்போது வேண்டிய புத்தகங்களை எடுத்துக்கொண்டு போகவும் மறந்துவிடலாகாது. உலகவாழ்க்கையில் துன்பந்தருவன பலவுஞ் சனங்கள் தங்கள் சிறு கடன்களைச் செய்ய மறந்துவிடுவதனால் உண்டாவன. உபாத்தியாயர் தன் புஸ்தகங்களை மறந்துவிட்டு வகுப்பிற்கு வருகிறார், அதனால் படிக்குங்காலம் பாதி வீணாய்ப்போகின்றது. மாணாக்கன் பரீக்ஷாகாலத்தை மறந்து பரீக்ஷைக் கேற்றுக்கொள்ளப் படாத நேரத்தில் வருகின்றான். ஒரு தொழிலாளி தான் ஒருவரைச் சந்திப்பதற்குச் செய்த நியமனத்தை மறந்துவிடுகிறான்; அதனால் அவன் பெருந்திரவியம் சம்பாதிக்க நினைத்திருந்த வேலை மற்றொருவனுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றது. மருந்தியற்றுபவள் வைத்தியர் சொன்ன கட்டளைகளை மறந்துவிடுகிறாள்; அதனால் அவள் மருந்தியற்றிய நோயாளி இறந்துவிடுகின்றான். மேற்சொன்ன சனங்களினுடைய நினைவு நன்றாயிருந்தால் இந்தத் துன்பங்களொன்றும் வாராமற் காக்கப்பட்டிருக்கும். தாய் தன் குழந்தை நித்தியகடன்களை நினைத்திருக்கவேண்டியதை வலியுறுத்தி வருவாளாயின் அவள் தன் குழந்தையையும்

மற்றவர்களையும் பல இன்னுமைகளில் நின்றுங் காத்துத் தன் குழந்தையாலுண்டாகும் உபயோகத்தை விர்த்திசெய்வாள்.

கற்பனுசக்தி.—குழந்தையின் மனத்தின் மற்ருெரு சக்தி இப்போது தோன்றத் தொடங்கும். அது குழந்தை தான் உண்மையாய்த் தன் புலன்வழியாக அறிந்துகொள்ளாத பொருள்களையுங் காட்சிகளையும் மனத்தில் பாவனை செய்துகொள்வது. சிறுவன் நாற்காலியில் ஏறிக்கொண்டு தான் ஒரு அழகிய குதிரையின்மேல் சவாரிசெய்வதா யெண்ணுவதும், சிறுமி துணிமூட்டையைக் கையாற் கட்டிக்கொண்டு அதனை ஒரு குழந்தை என்று எண்ணுவதும் இந்தக் காலத்தில்தான். இந்த வயதில் அதிகமட்டமான விளையாட்டுப்பொருளும் மிகவு மெளியபடமும் குழந்தைக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கும். தாய் குறுக்கே இரண்டு கோடு கீறித் தலைக்கொரு சுழி சுழித்து அதைத் தன் குழந்தைக்கொரு மனிதன் என்று சொன்னுல் குழந்தை மகிழ்ச்சியடையும். அது குழந்தைக்கு ஒரு மனிதனுகத் தோற்றும்; ஏனென்ருல் குழந்தை தன் கற்பனுசக்தியால் அதிலுள்ள குறைவுகளெல்லாவற்றையும் நிரப்பிக்கொள்ளும். இந்தக் காலத்தில் தாய் கதை சொல்லவும், பாட்டுப் பாடவும், கணக்கில்லாத கேள்விகளுக்கு மறுமொழி சொல்லவும் வேண்டிக் கொள்ளப்படுவாள்; அதனுல் அவளுக் கிப்போது தன் குழந்தைக்குச் சரியான கல்வி பயிற்ற வேண்டிய தெல்லாஞ் செய்யக் காலம் வாய்க்கும். அவள் தான் சொல்லும் கதைகளும் பாடும் பாட்டுக்களும் தக்கவைகளாக, அதாவது, குழந்தையின் மனத்தில் நல்லெண்ணங்களை உண்டாக்குபவைகளாகப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அவள் குழந்தையின் கேள்விகளுக்கு உண்மையாயுஞ் சுத்தமாயும் மறுமொழி

சொல்லவேண்டும். தனக்குத் தெரியாததைக் குழந்தை கேட்டால் அவள் அதற்கு மறுமொழி கண்டுபிடிக்கத் தெண்டிக்கவேண்டும்; ஏனெனில் குழந்தையைக் கேள்வி கேட்க வேண்டாமென்று சொல்வதும் அது கேட்ட கேள்விக்கு மறுமொழி எனக்குத் தெரியாதென்று சொல்வதும் குழந்தைக் குற்சாகக் குறைவிற் கேதுவாகும். இந்தக்காலத்தில்தான் குழந்தைகள் தாங்களே படமெழுத முயற்சிசெய்வது. தாய் தன் குழந்தையை இந்த முயற்சியில் உற்சாகப்படுத்திவிடவேண்டும். அவள் குழந்தை எழுதும் படங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கக்கூடாது; நாயினுடைய தலை அதன் உடலிலும் பெரிதாய் எழுதப்பட்டிருக்கின்றதென்றும் மனிதனை வீட்டினும் உயரமாய் எழுதியிருக்கின்றதென்றுங் காட்டலாம். இந்தத் தவறுகளை எடுத்துக் காட்டினபோது குழந்தை கண்டு தன் படங்களைத் திருத்தஞ்செய்யும். நான் முன்னே கூறிய 'புரோபெல்' என்பவர் குழந்தைகளுக்குப் புத்தகங்களுங் கற்பலகைகளுஞ் செய்திருக்கிறார். அவைகள் சிறு குழந்தைகள் முதலில் படமெழுதுவதற்கு உதவியாயிருக்கும். இந்தப் புத்தகங்களிலும் கற்பலகைகளிலும் கோடிட்டுச் சிறு நாற்சதுரங்கள் வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன; அவைகள் சிறு குழந்தைகளுக்குத் தூர மளவிடுவதற் குதவியாகின்றன. இந்த விதமாகக் கோடிட்ட கற் பலகையிலும் கடிதத்திலும் அழகிய பல கோலங்களும் குதிரை வீடு முதலிய பொருள்களும் எழுதலாம். இந்தக் கற்பலகையும் புஸ்தகமுஞ் சென்னபட்டணத்தில் விலைக்கு வாங்கலாம். சாதாரணமான கற்பலகையில் அடியிற் காட்டியிருக்குமாறு ஒரு கத்தியினுற் கோடு கிழிப்பதனுல் ஒவ்வொருவரும் இந்தவிதமான கற்பலகை செய்து கொள்ளலாம்.





கோடுகளின் உதவியைக்கொண்டு சிறு பெண்கள் மிகவும் அழகாகக் கோலங்கள் போடலாம். நாமிப்போது பேசுகின்ற பிள்ளைமைப்பருவத்தில் ஒவ்வொரு பொருளும் குழந்தையின் மனத்தில் ஒவ்வொரு படம்போலத் தோன்றும். இந்தப் படங்கள் பெரும்பாலும் உயிருள்ளவரைக்கும் மனத்தில் நிலைபெறும். அதனால் இதுதான் தாய் குழந்தைக்கு வீரச்செயல்களைச் சொல்வதற்கும், வேற்றார்களையும் வேற்றாராரின் செயல்களையும் வழக்கங்களையும் வருணிப்பதற்கும், சூரியன், சந்திரன், நக்ஷத்திரங்களைப் பற்றித் தானறிந்தவற்றைக் கூறுவதற்கும், மரங்கள் எப்படி வளருகின்றன, மேகங்கள் எப்படி உண்டாகின்றன, மழை எப்படிப் பெய்கின்றது, மிருகசாதிகளின் இயற்கைகள் என்ன என்பவைகளையும் இன்னும் இவ்விதமானவைகளையுஞ் சொல்லுவதற்கும் நல்லகாலம். இந்தப் பொருள்களைப்பற்றித் தாய்க்கொன்றுந் தெரியாதுபோனால் அவள் தெண்டித்துப் படித்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்தவிதமான கதைகளினாலும் பேச்சுக்களினாலும் குழந்தையின் உள்ளந் தூக்கப்படுமாயின் அது அவைகளைப்பற்றிச் சொல்லுகின்ற புத்தகங்களை வாசிக்க மிகு விருப்பமுள்ளதாயிருக்கும். வாசிக்கத் தெரிந்துகொண்டவுடனே குழந்தை கதைப் புத்தகங்களையும், யாத்திரைப் புத்தகங்களையும், செய்யுள்களையும் வாசிப்பதில் நெடுநேரம் போக்கும். புத்தியுள்ள தாய்தந்தையர்கள் முதலில் குழந்தை தன்னுடைய பாடங்களைப் படிக்கவும் தன்னுடைய மற்றைய கடன்களைச் செய்யவும், பின்பு தனக்குவேண்டிய அளவு வியாயாமம் (exercise) செய்யவுங் கட்டாயப்படுத்துவார்கள்; அதன்பின் அதைத் தனக்கு வேண்டியபடி புத்தகங்களை வாசிக்க விட்டுவிடுவார்கள். வாசிப்பதிலுள்ள இன்பமொன்

றற்காகவே வாசிப்பதை இன்னும் இந்துக்கள் அடைய வில்லைப்போலிருக்கின்றது. அவர்கள் பரீக்ஷைகளிற் சித்தியடையவும் உபாத்திமைத்தொழில் வியவகார பண்டிதத் (வக்கீல்) தொழில் முதலிய தங்கள் தொழில்களை நடத்துவதற்கும் வாசிக்கின்றார்கள். மிகவுஞ் சிலர் தவிர மற்றவர்கள் ஒன்றை அறிவதில் நிகழுமின்பத்திற்காக வாசிப்பதாகக் காணவில்லை. குழந்தைகளுக்கு இன்பந் தருவதோடு அறிவை வளர்த்தற்கேற்ற புத்தகங்களைக் கொடுத்து அவைகளை வாசிக்கும்படி தாய்தந்தையர்கள் அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவார்களானால் அவர்கள் வளர்ந்தபோது அவர்களுக்கு அறிவின் நிமித்தமே அறிவை விரும்பும் விருப்பமுண்டாகும். வாசிப்பதில் இந்திய குழந்தைகளுக்கு விருப்பமில்லாதிருப்பதற்கு மற்றொரு காரணம் அவர்களின் தாய்மார் அவர்கள் மனத்தில் கதைகளினாலும், கேள்விகளுக்குப் புத்தியான உண்மை மறுமொழியினாலும், உலகத்தையும் அதிலுள்ள பொருள்களையும்பற்றிய உரைகளினாலும் விருப்பமுண்டாகச் செய்யாமையேபோலும்.

இந்தக் கற்பனாசக்தி கொஞ்ச வயதுவரைக்கும் உபயோகப்படுத்தப்படுவதனால் விர்த்தியடையும். தாய் தன் குழந்தைகளிரண்டிற்கு மகாபாரதத்தில் விராடபருவத்தை வாசித்துச் சொல்லுகின்றாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்; மனத்தில் கற்பனாசக்தி இன்னும் உண்டாகாத சிறிய குழந்தை கதையைக் கேட்டின்பமடையும். அருச்சுனன், வீமன், திரௌபதி என்பவர்களைப்பற்றி மனத்தில் கொஞ்சம் நினைவிருப்பதனால் அவர்களுக்குப் பின்பு என்ன சம்பவிக்கின்றதென்றறிய அது விருப்பமுடையதாயிருக்கும். இந்தச் சக்தி மனத்தில் உண்டாகிய பெரிய குழந்தைக்கு அருச்சுனனும், வீமனும், மற்றையோரும்

உயிரோடிருப்பவர்கள் போலவே தோற்றப்படுவார்கள். அருச்சுனனுடைய வீரத்தையும் மேன்மையையுங் கேட்குந்தோறும் அதன் மனத்தில் தைரியமும் கருணையும் விளைந்து தோற்றும். வீமனுடைய வலிமையைக் கேட்குந்தோறும் அது தன்னைச் சிங்கத்தைப்போலப் பலமுள்ளதாக நினைத்துப் பெருமிதமான செயல்கள் செய்ய விரையும். திரௌபதிக்குச் சம்பவித்த துன்பங்களைக் கேட்குந்தோறும் அது துக்கத்தால் கண்ணீர் விட்டழக்கூடும். பெரிய குழந்தை ஒவ்வொருநாளும் தன் காரியங்களைச் செய்யும்போதெல்லாம் இந்தப் பண்டைக்காலத்து வீரர்களைப் பற்றி இடைவிடாது நினைக்கும். அது அவ்வீரர்களெல்லாரையுந் தன் தோழர்களாகவும் உயிரோடிருப்பவர்களாகவும் எண்ணும்; மகாபாரதத்தில் அவர்கள் செய்ததாகச் சொல்லப்படாத வீரச்செயல்களையும் அவைபோன்ற பிறவற்றையும் அவர்கள் செய்தனனாக அது கற்பிக்கவுங்கூடும். இந்தக் கற்பனைசக்தியினால்தான் மனம் சிருஷ்டிசெய்வது. சில மனம் புது எண்ணங்களையும், சில நீராவியந்திரம் முதலிய யந்திரங்களையும், சில படங்களையும், சில செய்யுள்களையுஞ் சிருஷ்டிக்கின்றன. பெரிய மனிதருட் சிலருக்குத் தான் கற்பனைசக்தி புதிதாய்ச் சிருஷ்டி செய்யத்தக்க வளவினதாக விருக்கின்றது. ஆனால், இந்தச் சக்திக்கு வித்து ஒவ்வொரு குழந்தையிடத்தும் உண்டு; சரியாய்ப் பேணப்பட்டால் உடனே முளைத்து வளரும். இந்தக் கடமையை அலக்ஷியம் செய்யாதபடி தாய் கவனமாயிருத்தல் வேண்டும். மேலே சொன்னவண்ணம் தாய் தன் குழந்தையின் மனத்தை நல்ல கதைகளினாலும், நல்ல செய்யுட்களினாலும், பெருந்தன்மை உடையோர்களையும்பெருமிதச்செயல்களையும் காருண்ணியத்தையும் பற்றிய உரைகளினாலும் நிறைத்திருக்

தால் அவை கற்பனுசக்தி வளர்வதற்கு நல்ல எரு வாகும். அநேக குழந்தைகளின் கற்பனுசக்தி எண் ணக் குறைவுபாட்டால் பட்டினியாயிருக்கின்றது. எப்போதுங் கெட்ட எண்ணங்களே ஊட்டப்பெற்ற வேறுசில குழந்தைகளின் கற்பனுசக்தி கெட்ட நோக்க முடையதாயிருக்கிறது. குழந்தைக்குக் கற் பனுசக்தி தோற்றும்போது தாய் அதனோடு மிகவும் பொறுமையுடையவளா யிருக்கவேண்டும். அப்போது குழந்தை தன்மூப்புள்ளதா யிருக்கக்கூடும். அதன் மனம் வீரர்களையும் பெருஞ் செயல்களையும்பற்றிய எண்ணங்களால் நிறைந்திருப்பதால் அதற்குத் தான் வாழுமுலகம் அவற்றோடு ஒத்துப்பார்க்குமிடத்து வியப்பில்லாததாகத் தோற்றும். குழந்தை தான் ஒரு வீரனாக வரவேண்டுமென்று எண்ணுகின்றபடியால் அப்படி வீரத்தன்மை அடையவேண்டு மென்னும் எண்ணமிலராகத் தோற்றுகிற மற்றையவர்களை அது அவமதித்தல் செய்யும். தாய் தன் குழந்தையின் பெருமெண்ணங்களிற் பரிவுகூர்ந்து அதற்குத் தாந்தா மொவ்வொருநாளுஞ் செய்யவேண்டிய வேலைகளை முடிப்பதுவே பெருமையடைவதற்குத் தக்கவழி என்று சொல்லாலுந் தன் செயலாலும் அறிவுறுத்த வேண்டும். குழந்தையை அதன் எண்ணங்களுக் கேற்க நடக்கும்படி தாய் செய்யவேண்டும். தான் வாசித்தறிந்த ஒரு காருண்ணியச் செயலினால் குழந் தை உற்சாகப்படுமாயின் தாய் அந்தக் குழந்தை அவ்விதமான ஒரு செயலைத் தானுஞ் செய்து அத னைப் பின்பற்றுமாறு செய்யவேண்டும். பெரும்புகழ் படைத்த ஒரு சந்நியாசியின் ஐம்புலனடக்கத்தைக் குழந்தை பெரிதும் வியக்குமாயின், தானும் அவசிய மில்லாத ஒரு பொருளில் மனம் மறந்து இருக்கும்படி தாய் குழந்தையை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

தொழிற்படுத்தப்படாத வியப்பு ஒருவன் இயற்கைக் குணத்தை வலியழிக்கும். நற்செயல் பெருஞ்செயல்களைக் கடைப்பிடித்துச் செய்யும் சிறிய முயற்சியும் இயற்கைக் குணத்தை வலியுறுத்தும்.

கருதல். — நாட்செல்லச் செல்ல வேறொரு சக்தி தோற்றுதல் செய்யும். குழந்தை தன் மனத்திலுள்ள பாவங்களை ஒன்றோடொன்றொத்துப் பார்த்துப் புதுக்கருத்துக்கள் தோன்றப்பெறும். எப்படியென்றால், எண்களில் இரண்டு நாலு சேர்ந்தால் எட்டாகும் என்பது அதற்குத் தெரியும். இரண்டு இரண்டு சேர்ந்தால் நாலாகும் என்பதும் அதற்குத் தெரியும். இவைகளைப்பற்றி எண்ணும்போது அது நாலு இரண்டு சேர்ந்தால் எட்டாகும் என்பதை யறிந்துகொள்ளும். குழந்தை இதனை யறிந்துகொள்ளுஞ் சக்திக்குக் கருதற்சக்தி என்று பெயர். இந்தச் சக்தி இளமையில் தோன்றுவதில்லை. சில குழந்தைகள் நெடுநாள் சென்று கருதத் தொடங்குகின்றன; அவைகளைத் தாய் கருதும்படி வலிசெய்தலாகாது. இந்தச் சக்தி குழந்தையில் தோற்றுவதாகக் காணும்போது தாய் தனது கேள்விகளாலே அதனை விர்த்திசெய்ய முயலல்வேண்டும். அவள் தன் குழந்தையை ஒரு குதிரையா இரண்டு குதிரையா அதிகம் தீனி தின்னும் என்று கேட்கலாம்; குழந்தை இரண்டு என்று சொல்லுமிடத்து அவள் மீட்டும் ஒரு குதிரை ஒருபடி கொள்ளுத்தின்னுமாயின் இரண்டு குதிரை எத்தனைபடி தின்னும் என்று கேட்கலாம்; குழந்தை கருதத் தொடங்கிவிட்டபின் அது கேட்குங் கேள்விகளெல்லாவற்றிற்குந் தாய் முழு மறுமொழியுஞ் சொல்லலாகாது. அதற்குப் பதிலாகத் தான் வேறு கேள்விகள் கேட்டுக் குழந்தையைத் தானே தன் கேள்விக்கு மறுமொழி கண்டு கொள்ளச் செய்யவேண்டும். இது அதன் கருதற்சக்

தியை வலியுறுத்தும். எப்படி என்றால் குழந்தை "இந்தப் பிச்சைக்காரன் ஏன் வறியவனாயிருக்கிறான்? எனது தகப்பனார் ஏன் பொருளுடையவராயிருக்கிறார்?" என்று கேட்கின்றதென்று வைத்துக்கொள்வோம். பிச்சைக்காரன் சோம்பலுள்ளவனாயின் தாய் குழந்தையைத் "தகப்பனார் எப்படிப் பொருள் தேடுகிறார்?" என்று கேட்கலாம். "அவர் பொருளுக்காக ஒவ்வொரு நாளும் பாடுபட்டு வேலைசெய்கிறார்" என்று குழந்தை சொல்லும். "ஆமாம், தகப்பனார் உழைத்து அதனால் பொருள் பெறுகிறார்; பிச்சைக்காரன் எப்போதாவது வேலைசெய்ய நீ கண்டாயா?" என்று தாய் கேட்கவேண்டும். இதனால் குழந்தை பிச்சைக்காரன் வறியவனாய் இருத்தற்குக் காரணம் அவன் உழைக்காமலிருப்பதுவே என்று கண்டு கொள்ளும். "அம்மா, நீ ஒருபடிபாலுக்கு எவ்வளவு காசு கொடுக்கிறாய்?" என்று குழந்தை கேட்கலாம். இந்தக் கேள்விக்கு மறுமொழியை உடனே சொல்லிவிடாது, "நான் ஒரு ஆழாக்குப் பாலுக்கு ஒரு அணாக் கொடுக்கிறேன், படி ஆழாக்கினின்றும் பெரிதா சிறிதா?" என்று தாய் கேட்கலாம். குழந்தை "படி பெரிது" என்று சொல்லும். உடனே தாய் "எத்தனை மடங்கு பெரிது" என்று கேட்கவேண்டும். குழந்தைக்கது தெரியாதுபோனால் படியையும் ஆழாக்கையும் அதன் கையில் கொடுத்து ஒரு படிக்குள் எத்தனை ஆழாக்கு விடலாமென்று தானே அளந்துகண்டுகொள்ள அதை விடவேண்டும். குழந்தை "ஒரு படியில் எட்டு ஆழாக்கு விடலாம்" என்று சொல்லும். தாய் "ஆம், ஒரு ஆழாக்குக்கு நான் ஒரு அணாக்கொடுத்தால் ஒரு படிக்கெவ்வளவு கொடுக்கவேண்டும்" என்று கேட்கலாம். "எட்டணா" என்று குழந்தை மறுமொழி சொல்லக்கூடும். குழந்தை கருதுவதனால் தனக்குண்

டாகும் இன்பத்தைக் கண்டுகொண்ட உடனே அந்த விதமாகக் கருதுதலை விரும்பும்; ஒவ்வொன்றற்குங் காரணங் கண்டுபிடிக்கும்படி தாய் குழந்தையைத் தூண்டவேண்டும். குழந்தை இயற்கையாகவே ஒவ்வொரு பொருளிற்குங் காரணமறிய விரும்பும். குழந்தை "என் கொதிக்கிற தண்ணீர் குமிழி கொள்ளுகின்றது? சூரியன் ஒளி காலுவதற்குக் காரணம் யாது? இராத்திரி என் இருட்டாயிருக்கின்றது? என் விதைகளை மண்ணிற்குள் போடுகின்றார்கள்? மரம் வளர்வதற்குங் காரணம் யாது? என் சிலர் நல்லவர்களாயும் சிலர் கெட்டவர்களாயு மிருக்கிறார்கள்?" என்றற் றொடக்கத்த கேள்விகளைக் கேட்கும்.

இவைகளுக்குக் காரணத்தைத் தானே கண்டுபிடிக்கும்படி குழந்தைக்குத் தாய் தன்னாலியன்றமட்டும் உதவிசெய்யவேண்டும். எப்படியென்றால் "இராத்திரி என் இருட்டாயிருக்கின்றது?" என்று குழந்தை கேட்டபோது, தாய் அதை "நமக்குப் பகற்காலத்தில் வெளிச்சத்தைக் கொடுப்பது யாது?" "சாயங்காலத்திலே சூரியன் யாது செய்கின்றது?" என்று கேட்கலாம். அப்போது குழந்தை "சூரியன் இல்லாமற் போவது தான் இருளிற்குக் காரணம்" என்று தானே கண்டு கொள்ளும். குழந்தை சிலவேளை ஒருவராலும் மறுமொழி சொல்லக்கூடாத சில கேள்விகள் கேட்கும். அப்படிச் சம்பவிக்கும்போது தாய் உண்மைப்படி "எனக்குத் தெரியாது" என்று சொல்லிவிட வேண்டும்.

வியப்பு அல்லது அற்புதமானவற்றின் மேலாசை.—சிறு பிள்ளைகளுக்கு அற்புதமான பொருள்களின்மேல் விருப்பம் அதிகம். அரக்கரையும் அரமகளிரையும் அவ்வையார்க்கிழவிகளையும்பற்றிய சம்பாஷணையாலும் கதையாலும் பாட்டாலும் அவர்கள்

மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். தாங்கள் அடையக்கூடாத ஓராருமையான உருவத்தை யடைந்திருப்பதாகவும் கிட்டப்பெறாத ஓராருமையான இடத்தில் வசிப்ப தாகவும் எண்ணி அவர்கள் களிப்படைவார்கள். மூன்றுவயது செல்லாத ஒரு சிறுபெண் தான் கடலில் ஒரு மீனாகவும் ஆகாயத்தில் ஒரு நக்ஷத்திரமாகவும் இருக்க விரும்பினாள். வேறொரு சிறுபெண் தங்கள் வீட்டிலுள்ளவர்கள் எல்லாரும் தெருவிளக்கின் கண்ணாடி நீழலில் வசிப்பதாகப் பாவித்துக்கூறுங் கதைகளைக் கேட்கும்படி தனது சகோதரியை இராத்தோறும் விழிக்கச்செய்தாள். இந்தவிதமான சாதாரணமல்லாத எண்ணங்கள் பாதி குழந்தையின் அறியாமையினாலும் பாதி அற்புதமான பொருள்களின் மேல் அதற்குள்ள ஆசையினாலும் உண்டாகின்றன. இவ்விதமான தன் குழந்தையின் எண்ணத்துக் கேற்கத் தாய் நடக்கவேண்டும். அவள் தன் குழந்தையின் புதுமையான கதைகளைக் கேட்டு, அதற்கு ஆச்சரியமானவற்றின்மேலுள்ள ஆசையைத்தீர்க்க அரபிக் கதைபோன்ற கதைகள் சொல்லவேண்டும். அவள் தன் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் தங்களைக் கடலிலுள்ள மீன்களாகவும், ககனத்திலுள்ள பறவைகளாகவும், வானத்திலுள்ள நக்ஷத்திரங்களாகவும் பாவித்து விளையாடுகின்ற ஆட்டங்களையும் பாட்டுக்களையும் சொல்லிக்கொடுக்கலாம். புரோபெல்லும் மற்றவர்களும் இந்தவிதமான அநேக விளையாட்டுக்களை உண்டுபடுத்தி அவற்றிற் கேற்கப் பாட்டுக்களும் செய்திருக்கின்றார்கள். இப்பாட்டுக்கள் சில இந்து தேசத்துப் பாஷைகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்படிச் சொல்லிக் கொடுக்கும்போதே தாய் இந்தச் சாதாரணமல்லாத கதைகளும் பாட்டுக்களும் எல்லாம் கட்டுக்கதைகள் என்றும் தானாவது

தன் பிள்ளைகளாவது அவைகளை நம்புவதில்லை என்றும் அந்தப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும். வளரவளரக் குழந்தைகளுக்கு அற்புதமான பொருள்களின்மேலுள்ள ஆசை குறைந்து கடைசியில் உண்மையல்லாத கதைகளில் விருப்பமில்லாது போய் விடும். குழந்தையினுடைய இந்தவிதமான ஆசையின் விஷயத்தில் தாயின் கடமை என்னவென்றால், அதிற் பரிவுகூர்ந்து அதை ஒருவாறு திர்க்கலும், அதை அடக்கிச் சரியான வழியில் செலுத்துதலும், குழந்தையின் மனத்தில் உண்மையும் கட்டும் ஒன்றோடொன்று மயங்காது காத்தலுமாம். இதற்குதாரணம்:—மூன்று வயதுள்ள சிறுவன் ஒருவன் தன் தாய்க்கு மிகவு மற்புதமான கதைகள் சொல்லிவந்தான். அவள் அவைகளை எல்லாங் கேட்டுச் சிலவேளைகளில் தானும் அவ்விதமான கதைகள் சொல்லிவந்தாள். அவ்விருவரும் அவைகளை விளையாட்டுக் கதைகள் என்று மதித்துவந்தார்கள். அச்சிறுவன் விளையாட்டுக் கதைக்கும் மெய்க்கதைக்குமுள்ள வேற்றுமையை நன்றாய் அறிந்திருந்தான்.

களிப்பு.—நோயில்லாத குழந்தைக்கு நகையாடலிலும் துள்ளித் திரிதலிலும் விருப்பம் இயல்பு. தாய் அதனையறிந்து அதற்கெப்போதும் இடங்கொடுக்கவேண்டும். மகிழ்ச்சியுள்ள மனிதர் ஆணும் பெண்ணும் நல்லவர்களாயும் பிரயோசன முள்ளவர்களாயும் இருப்பதுபோல, மகிழ்ச்சியுள்ள குழந்தை நல்லதாயுங் கெட்டித்தனமுள்ளதாயுமிருக்கும். குழந்தைக்கு நகையாடலின்மேலுள்ள விருப்பம் அதைச் சிலவேளை குற்றம் செய்யும்படி விடினும் அது கெட்டதன்மையான குற்றமாயிராது; அதற்காகக் குழந்தையை அதிகந் தண்டனை செய்யலாகாது. குழந்தையின் வாழ்வு உவகையோடு கூடினதாயிருக்கும்படி தாய்தந்தைய

தங்களாலியன்றளவு முயலவேண்டும். நகையாடலுக்கிடங்கொடுப்பது குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக்குப் பெரிதும் உபகாரமாவதோடு வீட்டிலுள்ளார் துவகைக்கும் கூடினதாகின்றது. நகையாடுவது எவ்வளவு நாகரிகமாயுள்ளதோ அவ்வளவு நல்லது. நகையாடுதலின்மேல் விருப்பம் வாழ்நாள் முழுவதும் நிலைத்து நிற்குமாயின் குழந்தைக்கு மிகவும் நன்று. "களிப்புள்ள மனம் கடைபோகச் செல்லும், கவலையுள்ள மனம் கல்லொன்றில் களைக்கும்."

அச்சம். — இளமையில் தோன்றுகின்ற குணங்களுள் அச்சம் ஒன்று. குழந்தையின் உள்ளத்தைத் தாய்தந்தையர்கள் அச்சத்தினுல் அடக்க முயலலாகாது. தண்டனைக் கிடையருது அஞ்சிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையின் சக்திகள் வலி குன்றும்; அதனுல் அது ஏழை மனமுடையதாய்க் கவ்வைக்குதவாததாகி விடும். குழந்தையைத் தாய்தந்தையர்கள் அன்புடன் பாதுகாக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அஞ்சுந்தன்மை உண்டு; அது இருக்கவேவேண்டும்; ஆயின் ஒரு குழந்தையையும் அச்சத்தால் வருந்த விடலாகாது. சில குழந்தைகள் அந்நியரையும் சில இருளையும் அஞ்சுகின்றன. சில மிருகங்களுக்கும் சில இடிக்கும் பயப்படுகின்றன. ஒரு குழந்தை சுவரில் விழுந்தாடும் நிழலுக்கு மிகவு மஞ்சியிருந்தது; மற்றொன்று ஒவ்வொருவரையும் ஒவ்வொரு பொருளையும் அஞ்சிற்று. குழந்தைகள் தங்களுடைய அச்சத்தைப் பற்றிப் பேசுவது அரிது; குழந்தையினிடத்து அச்சத்தின் குறிகள் தோன்றுவதைப் பார்த்திருந்து அதைக் கடப்பதற்கு வேண்டிய உதவியை அதற்குச் செய்வது தாயின் கடன். அறிவில்லாத தாய்தந்தையரும் செவிலிகளும், கடுத்துப் பேசுவதனுலும், அடிப்பதனுலும், பயங்கர

மான கதைகளைச் சொல்லுவதனாலும், இருட்டறை யில் விட்டுப் பூட்டுவதனாலும், உறுக்குவதனாலும், இன்னும் வேறுவழியினாலுங் குழந்தையை வேண்டும் என்று அநுசுவிக்கின்றார்கள். இந்தவிதமான செய்கை அதிகம் கொடுமையும் தீங்குமுள்ளது. ஆனால் நல்லகாலம் இது அருமை. குழந்தையினிடத்து அன்பாயிருக்கவேண்டு மென்பவர்களும் அதை அநுசுவிக்காதவண்ணம் அவ்வளவு பாதுகாப்புள்ளவராயில்லை. கோபமாயிருக்குங் காலத்தில் அவர்கள் சிலவேளை கடுகடுத்துப் பேசுகிறார்கள்; அடித்துப் பறித்தல், கொலை முதலாகிய அபாயங்களைக் குறித்துக் குழந்தைகளுக்குமுன் கவனமின்றிப் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் குழந்தைகளை மடைமையான அச்சங்களி லிருந்து காக்கவும், அவைகளைத் தைரியமாயிருக்கும்படி பழக்கவும், வேண்டியஅளவு பிரயாசைப்படுவதில்லை. குழந்தை மிகவுஞ் சிறிதாயிருக்கும்போது, தனிமையினாலும் அச்சத்தினாலும் வருந்தாதபடி தாய் அதை அன்பாய்ப் பாதுகாக்கவேண்டும். குழந்தை நித்திரையிலிருந்து விழிக்கும்போது அவள் கவனமாய் அதன் கண்முன்னேயிருக்கவேண்டும். இல்லையாயின் அது கைவிடப்பட்டதாக நினைத்து அச்சமடையும். அறியாதபொருளே நமக்கச்சத்தை விளைப்பதாகையால், தாய் தன் குழந்தையை விளையாட்டாகவும் அன்பாகவும் வீட்டிலுள்ள மனிதரோடும், விலங்கோடும், மற்றும் பொருள்களோடும் பழக்கஞ்செய்து வைக்கவேண்டும். குழந்தை கொஞ்சம் பெரிதானபோது தாய் அதை இருள் நிறைந்த உக்கிராண வீடுபோன்ற இடங்களுக்கு அழைத்துக்கொண்டு போகவேண்டும். இதற்குக்காலங் குழந்தை மூலைமூடுக்குக ளொவ்வொன்றையும் நன்றாய்ப் பார்க்கத்தக்கதாக நல்ல வெயிலெறிக்கின்ற நாளாக

யிருக்கவேண்டும். குழந்தையின் மனத்தில் ஏதும் அச்சம் மறைவாயிருந்தாலும் அதையும் தான் அறிந்து நீக்கும்படி தாய் தன் குழந்தையைத் தன்னோடு அதன் எண்ணங்களெல்லாவற்றையுஞ் சொல்லும்படி தட்டிக்கொடுக்கவேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தாய்தந்தையர்களே அச்சமில்லாதவர்களாயும் தைரியசாலிகளாயுமிருந்து தாங்கள் குற்றஞ்செய்தல் ஒன்றொழிய மற்றொன்றற்கும் அஞ்சுவதில்லை என்பதைக் குழந்தைக்குக் காட்டவேண்டும்.

இந்தவிதமாகக் குழந்தையை அச்சத்தில் நின்றுங் காத்து, அதன் மனத்திலுள்ள அச்சங்களையும் ஓட்டி, அதைத் தைரியமுள்ளதாக வளர்ப்பது தாய்தந்தையர் கடமை. குழந்தை விழுந்து அடிபட்டால் அதை அந்த வருத்தத்தை அழாமல் பொறுத்துக்கொள்ளும்படி திடப்படுத்தவேண்டும். மருந்துண்ண வேண்டுமாயினும், பற்பிடுங்க வேண்டுமாயினும், விரலிலிருந்து முள்ளெடுக்க வேண்டுமாயினும் அவைகளையெல்லாம் தைரியத்தோடு பொறுத்துக்கொள்ளும்படி குழந்தையைப் பயிற்று. உன் குழந்தைக்குத் தைரியச் செயல்களைக் கூறுகின்ற கதைகளை எடுத்துச் சொல்லு. உன் குழந்தையை வீமார்ச்சுனர்களுடைய வீரத்தை வியக்கும்படி செய். உனது அயலிலே நீரிலாழாமல் அல்லது நெருப்பில் வீழாமல் ஓருயிர் தப்புவிக்கப்படுமாயின், அதை உன் குழந்தைக்குச் சொல்லி அந்தச் செயலுக்குக் காரணமாயிருந்த தைரியத்தை நீ எவ்வளவு மதிக்கின்றாயென்பதை அதற்குக் காட்டு. நீயறிந்த குழந்தை ஒன்று தைரியமான செயலொன்றைச் செய்தாலும், நோவை மனவெழுச்சியோடு பொறுத்தாலும், அதை உன் குழந்தைக்குச் சொல்லி அதையும் அந்தமாதிரிச் செய்யும்படியாகத் தட்டிக்கொடு. எல்லாவற்றிலும் பார்க்கத் தாய்தந்தையர்கள்

தங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்னே தாங்கள் தைரிய முள்ளவர்களாக நடந்துகொள்ளவேண்டும். அபாயம் வராமல் முன்னரே வேண்டிய அளவு பாதுகாத்தாலும், அதற்கு நீ சிறிதுமஞ்சுவதில்லையென்று குழந்தை களுக்குக் காட்டு. சூறைக்காற்றிற்கும், காய்ச்சலுக் கும், பேதிக்கும், உடம்பின் நோவிற்கும், வறுமைக் கும், மற்றும் இவைபோன்றனவற்றிற்கும், பேய் பூதத்திற்கும், சகுனங்களுக்கும் நீ அஞ்சுவதில்லை என்றும், எவ்விதமாயிருந்தாலும் குற்றஞ்செய்த லொ ன்றுக்குமே நீ அஞ்சுவதென்றும் குழந்தைகளுக்குக் காண்பி. உன்னுடைய குழந்தைகளின் அச்சமும் அப்போது உன்னுடைய அச்சம்போல் இல்லையாகி அவர்கள் தைரியமுள்ளவர்களாக வளர்வார்கள்.

கோபம்.—இந்தக் குணமும் இளம்போதிலேயே தோன்றும். சிறுகுழந்தை தான் நினைத்தபடி செய்ய மாட்டாதுபோனால் அழுவதனாலுந் தன் கையை உதறுவதனாலுந் தனக்குண்டான கோபத்தைத் தெரி விக்கும். தாய் தன் குழந்தைக்கு வேண்டிய பொருள் களெல்லாவற்றையுங் கொடுப்பதனாலும், அதற்கு வேண்டாத பொருள்களை அதன் கண் முன்னிலையில் வைக்காமையினாலும், அதற்குக் கோபநிகழக் காரண மில்லாமல் இயன்றவளவும் பாதுகாக்கவேண்டும். குழந்தையின் கையிலிருந்து, அது பலதரம் வீணாக முயன்று, கடைசியில் அப்போதுதான் பிடித்துக் கொண்ட ஒருபொருளை வெடுக்கென்று பறித்தெடுக்குந் தாய்மாரைக் காணுவதரிதன்று. தான் அவ்வளவு பெரி தாக மதித்து வெகு பிரயாசைப்பட்டுக் கைப்பற்றின பொருளைப் பறிகொடுத்துவிட்டமையால் குழந்தை பெருங் கோபமடையும். தாய்தந்தையர்களும், வேலை காரரும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களும் கோபஞ் செய்து கொள்ளுவார்களானால், குழந்தை கண்டதைச் செய்

யும் தன் இயற்கையினால் தானும் அதைச் செய்யும். தாய்தந்தையர்கள் தங்கள் குழந்தைகளோடு கோபஞ் செய்துகொள்ளப்படாது; சண்டை சச்சரவுகளைப் பார்க்காமல் அவர்களை இயன்றளவு பாதுகாக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குள்ளே சண்டை வரும்போது தாய் அமைதியாய்ச் செயலின்றி யிருக்கவேண்டும். அது சிறு காரியமானால், அவள் அதைத் தன் குழந்தைகளே தீர்த்துக்கொள்ளும்படியாய் விட்டுவிட வேண்டும். அது பெரிதாய் வளருவதாய் இருந்தால், அவள் அதிற்றலையிட்டுக் குழந்தைகளினுடைய கோபம் ஆறும்வரையிலும் அவர்களைப் பிரித்து வைக்கவேண்டும். சிறு குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்தலும் பார்த்துச் சிரித்தலுங் கூடாது. இந்தவிதமான செய்கைகள் அதற்கு மனவருத்தமுண்டாக்கிக் கோபமூட்டும். பெரிய குழந்தைகள் விளையாட்டாகச் செய்யுந் தொந்தரவுகளைப் பொறுக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பெருங்குடும்பங்களில் அப்படி ஒருவரை யொருவர் தொந்தரவு செய்வது இருக்கவேயிருக்கும். குழந்தைகள் அதைப் பொறுத்துக்கொள்வதும் தாம் அதைத் திருப்பிச் செய்வதும் கஷ்டங்களுக்கிடையில் தம்மை யடக்கித் தமது வலிமையில் நம்பி நற்குணத்தோடிருக்கக் கற்றுக்கொள்வதற் கொருவழி. விளையாடும்போது சிறு குழந்தைகளைத் தொந்தரவு செய்யாதிருக்கத் தாய் தன் குழந்தைகளைப் பழக்கவேண்டும்.

அன்பு.—இது சிறு குழந்தையினிடத்து உடனே தோன்றுவதில்லை. குழந்தையினிடத்தில் நம்பிக்கை அச்சம் என்பவற்றின் குறிகள் பிறந்தநாட்டொட்டுத் தோன்றுவதாயிருக்கப், பிறந்து,கொஞ்சக்காலம் சென்ற பிறகுதான் அன்பின் குறிகள் தோன்றுகின்றன. தாய் அல்லது செவிலியின் அன்பே குழந்தையின் உளத்தில் முதன் முதல் அன்பை யுதிக்கச்செய்வது; குழந்தை

தன் சிறிய கையை நீட்டுவதும் அன்பின் குறிகளைக் காட்டுவதும் முதலில் தாயினிடத்துத்தான். தாய் தன் குழந்தை முதன்முதல் காட்டிய இவ்வன்பின் குறிகளுக்கு இயல்பாகவே மனமகிழ்ந்து பிரதிசெய்வாள்; அவள் குழந்தைக்கு மனமில்லாதபோது அதைக் கொண்டு தன்னைத் தழுவுவிக்க முயன்று அதற்கு அலுப்புக்கொடாது பேணிக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தையை ஒருபோதும் முத்தங் கொடுக்கச் சொல்லியாவது தழுவச்சொல்லியாவது தொந்தரவு செய்யலாகாது. அது தானாகவே கொடுக்கும் முத்தம் முதலியவற்றிற்கு அன்போடு பிரதிசெய்யவேண்டும்; இந்தக் காரியங்களில் தன் இஷ்டத்தின்படி நடக்கக் குழந்தையை விட்டுவிடவேண்டும். ஒரு வீட்டில் ஒரு தந்தையார் தான் வேலைக்குப் போம்போதும் அங்கிருந்து திரும்பி வந்தவுடனும் தன்னைத் தன் குழந்தைகள் முத்தமிடவேண்டுமென்று கட்டாயஞ் செய்தார். அவர் குழந்தைகளைத் தான் முத்தமிடுவதோடு திருப்தி அடையாது அவைகள் தன்னை முத்தமிடவேண்டுமென்று விரும்பினார். அதன் முடிவு என்னவாயிற்றென்றால் முத்தமிடுவதை அந்தக் குழந்தைகள் நீக்கற்பால தொன்றாக வெண்ணினார்கள். "ஓடிவந்து அப்பாவுக்கொரு முத்தங்கொடு" என்று தந்தை கூப்பிடுவது "இல்லை, நான்மாட்டேன்" என்னும் இனி வந்த மறுமொழிக்கு நிமித்தமாயிற்று. அந்தச் சிறிய புரளிக்காரர்கள் உடனே குதித்தோடத், தந்தை முத்தங்கொடுவென்று கட்டாயஞ்செய்ய, தாயுஞ் செவிலியும் "அப்பாவை முத்தமிடு" என்று குழந்தைகளை இரக்க, அவர்கள் மாட்டோமென்று ஒரேபிடியாய் மறுக்கும் ஒரு காட்சி சம்பவிப்பது வழக்கம். இது பலவழியாலும் அந்தக் குழந்தைகளின் குணத்திற்குக் கேடு விளைத்தது. இது அவர்களைச் சொன்மீறி நடக்

குமபடி செய்ததேயன்றித், தம்மை நன்கு மதிக்கவும் தாமென்றெண்ணவும் பண்ணிற்று. இந்தக் காரியங் களில் குழந்தைகளைத் தாங்கள் நினைத்தபடி செய்ய விட்டுவிடவேண்டும். தாய் தன் குழந்தையிடத்து அன்பும் மற்றைக் குணங்களும் வளருவதைப் பாது காத்து வலியுறுத்தவேண்டும். சிறு குழந்தை தன் தாய்தந்தையர் மாட்டும் மூத்தோரிடத்தும் ஒருபோ தும் பேரன்பு செய்வதில்லை; பெரும்பாலும் அது தன் பாவையையும் பூனையையும் நாயையும் புஷ்பத்தையு மே மிகுந்த அன்போடு முத்தமிடும். இது இயற் கை ஆகையால் தாய் தன்னிலும் பாவை அதிக முத்தம் பெறுகின்றதென்று கவலைப்படலாகாது. தாய் தன் குழந்தையின்மேல் எவ்வளவு அன்பு வைப் பாளோ அவ்வளவன்பு சிறு குழந்தை தன் பாவை மேல் வைக்கும். இது காலொன்று வெட்டுப்பட நேரிட்ட ஒரு சிறு பெண்ணினிடத்துத் தெளிவாய்க் காணப்பட்டது. அவள் தன்னைக் கையில் பாவையை வைத்துக்கொள்ளும்படி விட்டால் தான் அசை வின்றிப் படுத்துக்கொண்டு நோவைச் சத்தமிடாமற் பொறுத்துக்கொள்ளுவதாகச் சொன்னாள்; அவள் அப்படியே பாவையைக் கட்டிக்கொண்டு வெகு தீரத்துடன் அசைவின்றிப் படுத்திருந்தாள். சத்திரத் தொழில் முடிந்தவுடன் வைத்தியர் விளையாட்டிற் காக "இனி நான் பாவையின் காலை வெட்டட்டுமா?" என்று கேட்டார். உடனே அந்தச் சிறுபெண் கண்ணீர் விட்டு "என் பாவையின் காலை வெட்டவேண்டாம், எனது பாவைக்கொரு துன்பமுஞ் செய்யவேண்டாம்" என்று சொல்லி யழுதாள். அந்த அழுகையை ஆற்று வதற்கு வெகுநேரஞ் சென்றது. தாய்மார் தங்களினும் தங்கள் குழந்தைகளினிடத்து அதிக அன்பு வைக்கு மாறுபோல, அந்தச் சிறுபெண் தன்னினும் தன் பாவை

யின்மேல் அதிக அன்பு வைத்திருந்தாள். ஆகையினு லே தாய் மிருகங்களிடத்தும் விளையாட்டுப் பொருளி டத்தும் தன் குழந்தை செய்யும் அன்பில் பரிவுகூர வேண்டும். அவள் தன் குழந்தையை எல்லா மிருகங்க ளிடத்தும் அருளுடையதாயிருந்து அவைகளுக் குண வூட்டிப் பாதுகாக்கப் பயிற்றவேண்டும். அது பூனைக் குப் பால்கொடுத்தலும், கிளிக்குத் தீன்வைத்தலும், அதன் கூட்டைச் சுத்தம்பண்ணலும் செய்யவேண்டும்; பெரிதாய் வளர்ந்தபோது, அது பசுவுக்குத் தீன்வைத் தலிலும், அதற்குப் புது வைக்கோல்போடுவதிலும் உதவிசெய்தல்வேண்டும். அதைப் பறவையைப் பயப் படுத்தவும், பூனையைத் தொந்தரவுசெய்யவும், தனது பாவையை அங்குமிங்கும் எறியவும் விடலாகாது; பாவைக் குணர்ச்சியுண்டென்பதே குழந்தையினு டைய எண்ணம். குழந்தையின் அன்புடைமைக் குண த்தை இவ்வாறு பேணிவரும்போது, தாய் அதைப் படிப்படியாய்ப் பெரிய பொருள்களின்மேல் அன்பு செய்யப் பண்ணல்வேண்டும். அவள் தன் குழந்தை யை அதன் சிறிய தம்பி தங்கைகளிடத்து அருளும் அன்பும் செய்யவும், வீட்டிலுள்ள நோயாளிகளுக்குப் பக்கத்திருந்து வேண்டியது செய்யவும், மற்றவர்க ளுக்கு இனிய சிறு தொழில்களும் உதவியுஞ் செய் யவும் கற்பிக்கவேண்டும். அது தாய்க்கு உதவியும், தந்தைக்குப் பொருள்போய் எடுத்துவந்து கொடுத்த லும், தனக்கிளைய குழந்தைகளோடு விளையாடலும் செய்தல்கூடும். பின்பு தாய் தன் குழந்தையை வீட் டைச் சேர்ந்தாரல்லாத பிறரிடத்து அன்பு செய்யக் கற்பிக்கவேண்டும். வறியவர்களுக்குத் தன் தாய்தந் தையருடைய பணத்தையும் உணவையுங் கொடுப்ப தனாலன்றித் தன் விளையாட்டுப் பொருள்களையும் உடுப்புக்களையும் வறிய பிள்ளைகளுக் குதவுவதனால்

குழந்தை எளியோரை ஆதரிக்கப் பழகவேண்டும். சிறிய பெண்குழந்தைகளை வறிய பிள்ளைகளுக் குடுப் புத் தைக்கும்படி விடலாம். சிறிய ஆண்குழந்தைகள் உடைந்துபோன தங்கள் விளையாட்டுப் பொருள் களை வறிய பிள்ளைகளுக்குக் கொடுப்பதற்காகச் சீர் படுத்தலாம். இந்தவிதமான அருளுடைமைக் குணத் தைத் தன் குழந்தையினிடத்தில் தாய் மிகவுமதிக மாக விரும்பலாகாது. அவள் தன் குழந்தையை ஈதற்றொழில் செய்யும்படி பலவந்தப் படுத்தலுமா காது. இந்தியாவிலே அங்கிலேய சிறுபிள்ளை ஒருவன் இருந்தான். அவன் மிகவு மருளுடையவன். அவன் தாய் அவனை அவ்விதமாக வளர்த்தாள். சாப்பிட் டானவுடன் மேசையைச் சுற்றி அதிலுள்ள ரொட்டித் துண்டுகளை யெல்லாம் பொறுக்கிப் பங்காவிழுக்கும் பையனுக்குக் கொடுப்பது அவனுக்கு வழக்கம். தன் தோழர்களுக்கு அவன் தன் விளையாட்டுச் சாமான். களையும் மற்றும் பொருள்களையும் அடிக்கடி கொடுப் பான். ஒருநாள் அவன் தாய் அவனுக்கு ஒரு பள்ளிக் கூடம் இருக்கின்றதென்றும் அதிலுள்ள பிள்ளைகள் விளையாட்டுப் பொருள்கள் வாங்கச் சக்தியற்றவர்க ளென்றும் சொல்லி, அவனைத் தன் விளையாட்டுப் பொருள்களில் சிலவற்றை அந்தப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கமாட்டுவாஞேவென்று கேட்டாள். அவன் 'இல்லை' என்ருன்; அதன்மேல் தாய் புத்தியாக ஒன் றும் பேசாது விட்டுவிட்டாள். நாலு வயதுள்ள சிறிய பெண்குழந்தை ஒருத்தி இருந்தாள்; அவள் வீட்டி லுள்ளவர்க ளெல்லாரோடும் மிகவும் அன்பாயிருந் தாள். அவள் கைக்குழந்தையை எழுப்பாதபடி வாய் பேசாதிருப்பாள்; அதை விளையாட்டுக் காட்டுவதற் காகத் தன் விளையாட்டுக்களை விட்டுவிடுவாள். நோயா ளிகளுக்குச் சிற்றேவல் செய்வதில் அவள் ஒருபோ

தும் மனஞ்சலித்ததில்லை. ஒருநாள் ஒரு வறிய மனுஷியும் அவளுடைய குழந்தைகளும் அந்த வீட்டிற்குப் பிச்சைக்காக வந்தார்கள். அந்தச் சிறிய பெண் குழந்தை பிச்சைக்காரிமேல் மிகவும் அருளுடையவள்போல்காணப்பட்டமையால்தாய் அவளைத்தன்னுடைய நீலச்சட்டையைப் பிச்சைக்காரியின் குழந்தையிலொன்றிற்குக் கொடுக்கமாட்டுவாளாவென்று கேட்டாள். அவள் 'இல்லை' என்று சொன்னாள். உடனே தாய் தன் குழந்தையினிடத்துத் தான் அளவுக்கு மிஞ்சி விரும்பிவிட்டதாயறிந்துகொண்டு அந்தப் பிச்சைக்காரிக்குத் தான் ஏதோ கொடுத்தனுப்பிவிட்டாள்.

தன்மேலன்பு.—நம்மெல்லாரிடத்தும் தம்மேலன்புடைமை உண்டு; அது சில குழந்தைகளிடத்து மிகவு மதிகம். இந்தக் குணம் இயற்கையானது; யாவரிடத்து மிருக்கவேண்டியதொன்று. தன்மே லன்பில்லாதவன் தன்னிடத்து மதிப்பும் நம்பிக்கையுமில்லாதவனுவான்; அதனல் தானெடுத்த முயற்சிகளொன்றினுஞ் சித்தியடையான். இந்தக் குணமெவனிடத்ததிகமாயுண்டோ அவன் தன்னயம் விரும்பியவனுவான். அவன் தன் சுகத்தையும் தன்னின்பத்தையுமன்றிப் பிறர் சுகத்தையும் பிறரின்பத்தையுங் கவனிக்கமாட்டான். தாய் தன் குழந்தையின் செய்கைகளையாராய்ந்து அதனிடத்துத் தன்மேலன்பு அதிகமா குறைவா என்றறிந்துகொள்ளவேண்டும். அது அதிகமாயிருந்தால், அதனை வளரவொட்டாதபடி தடுக்க, அவள் தன் குழந்தையைத் தன்னயம் நாடாத அன்பான செயல்களைப் பிறருக்குச் செய்யும்படி தூண்டவேண்டும்; அது குறைவாயிருந்தால், நல்ல தொழில் செய்தபோது குழந்தையைப் புகழ்ந்து ஊக்கப்படுத்தித் தன்மேல் நம்பிக்கை கொள்ளும்படி செய்தல் வேண்டும். அதுவன்றித் தாய் தன் குழந்தையின் தன்

னயங்கருதாக் குணத்தில் பரிவுகூர்ந்து அதனை நல்வழியில் செலுத்தவேண்டும். உலகத்தில் செய்யப்பட்ட பெருமிதமான செயல்கள் பலவும் தன்னயங்கருதாத ஆடவர்களாலும் பெண்களாலுமே செய்யப்பட்டன.

அழகின்மேலாசை. — அழகின்மேலாசையுள்ளவனுக்கு அஃதில்லாதவனினும் இன்பம் பெரிது. அழகின்மேலாசையுள்ளவனுக்கு சூரியாஸ்தமயனத்து வண்ணமும், மரத்தின் நிலைச்செறிவும், கப்பலின் உருவமும், இசையின் ஒலியும், செய்யுளின் சொன்னடையும் அதிகமான இன்பத்தைக் கொடுக்கும். அழகின்மேலாசையுடைமை ஒருவன் குணத்தைச் சீர் செய்யும். பெரிய சித்திரகாரர்கள் பெரும்பாலும் பெருமையுள்ளவர்கள். இந்த நியாயங்களுக்காகத் தாய் தன் குழந்தையின் அழகின்மேலாசையுடைமைக் குணத்தை வளர்த்தல்வேண்டும். அவள் எப்போதும் தன் வீட்டைச் சுத்தமாயும் அழகாயும் ஒழுங்காயும் வைத்துத் தன் குழந்தையைச்சூழ அழகான பொருள்களை வைக்கவேண்டும். இவைகள் விலையுயர்ந்தவைகளாய் வேண்டியதில்லை. குழந்தைக்கு ஒளியுள்ள நிறங்கள் மேலாசை, ஆகையால் தாய் அதனுடைய விளையாட்டுப் பொருள்களோடு ஒளியுடைய நிறமுள்ள பூக்களையும், சிப்பிகளையும், இறகுகளையும், பட்டுக்களையும், பந்துகளையும், மணிகளையும் போட்டு வைக்கவேண்டும். குழந்தை வளர வளர அழகான உருவங்களும் வடிவங்களுஞ் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும். மேலே இயக்கவன்மையின் பயிற்சி கூறிய விடத்துச் சொன்ன "புரேபெல்" என்பவர்கண்ட தொழில்களில், குழந்தை, சதுரத்துண்டுகளையும் தடிகளையும் அழகான வடிவங்களாக அடுக்கவும், வர்ணக் கடிதாசிகளைப் பலமாதிரிகளாகப் பின்னவும், தடித்த கடிதத்தில் வர்ணப்பட்டினாலுங் கம்பலத்தினாலும்

வடிவங்களும் படங்களும் பொறிக்கவும், களிமண்ணால் குருவிக்கூடு, முட்டை, சிப்பி முதலிய செய்யவும் பழகும். இந்தத் தொழில்களினால் குழந்தைக்கு அழகிய வடிவங்களிலும் நிறங்களிலுமுள்ள விருப்பம் தேர்ச்சியடையும். தாய்தந்தையர் அழகின்மேல் விருப்பமுடையவர்களானால், குழந்தையும் அதைக் கற்றுக்கொள்ளும். அந்திமாலைச் செவ்வானின் அழகைக் கண்டு அவர்கள் வியக்கும்போது, குழந்தையும் அதைப் பார்த்து அதன் அழகிய நிறத்தினால் ஆச்சரியமடையும். தாய் அழகான உடைகளையே உடுத்து• அவற்றை வடிவாக அணிசெய்வாளானால், குழந்தையின் கண் நல்ல நிறங்களையும் உடையின் அழகான மடிப்புக்களையும் வியக்கக் கற்று, மூரணை நிறங்களையும் அழகில்லாத உடைகளையுங் காணக் கூசும். குழந்தையின் கருத்தைத் தாய் இயற்கைப் பொருள்களிலும் சித்திரம் முதலியவற்றிலுமுள்ள அழகின்மேற்செலுத்தவேண்டும். சிப்பியிலும் இறகிலுமுள்ள அழகான வரைகளையும், இலைகளிலுள்ள நுண்ணிய நரம்புச் செலவையும், விலங்கு, பறவை, மரம், மலர் முதலியவற்றின் அழகான நிறத்தையும் உருவத்தையும் தாய் குழந்தைக்குக் காட்டவேண்டும். குழந்தைக்குப் படங்களைக் காட்டி, அது பெரிதாய் வளர்ந்தபோது, அவள் அதை அழகான படத்திற்கும் அழகில்லாத படத்திற்குமுள்ள வேற்றுமையையும், அழகான கட்டடத்திற்கும் அழகில்லாத கட்டடத்திற்குமுள்ள வேற்றுமையையும் அறியச் செய்யவேண்டும்.

சங்கற்பப் பயிற்சி. — இந்தச் சக்தியினாலேதான் சனங்கள் கஷ்டங்களைக் கடப்பதும், சித்தமயக்கங்களைக் களைவதும், தாம் நினைத்தபடி பிறரைச் செய்யச் செய்வதும். சங்கற்ப சக்தி குறைந்தவன் மிக

வும் பயனில்லாதவனுவான். அவன் முதன்முதல் வந்து முட்டும் கஷ்டத்தின்முன் தைரியமிழந்து, ஒவ்வொரு சித்த மயக்கத்தாலும் மீதூரப்பட்டு, மற்ற வர்களுடைய எண்ணப்படி நடப்பான். தாய் தன் குழந்தையின் சங்கற்ப சக்தி வளரவேண்டிய முயற்சி செய்து அதனை நல்வழியிற் செலுத்தவேண்டும். கெட்டவழியில் செலுத்தப்பட்ட வலியுள்ள சங்கற்ப சக்தி பயங்கரமான அழிவுபாடு செய்யும். நல்வழியிற் செலுத்தப்பட்ட வலியுள்ள சங்கற்ப சக்தி மக்கட் டொகுதிக்கு அநேக நன்மை செய்யும். குழந்தையின் சங்கற்ப சக்தி மிக்க இளமையிலேயே தோன்றி விடும். எவ்வளவு இளமையில் குழந்தை தான் விரும்பிய பொருளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு போ ராடிக் கிட்டாது போனுல் கோபத்தோ டழுகின்றது? குழந்தையின் எண்ணத்திற் கிடங்கொடுத்து, அது கேட்டவைகள் எல்லாவற்றையுங் கொடுப்பது சாதா ரணம்; இது பெருந்தவறு. எளிதாதலினுல் தாய்மார் இதனைச் செய்கின்றுர்கள். கொஞ்ச நாட்செல்லக் குழந்தை தான் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடாத விளக் கும் சந்திரனும்போல்வ தொன்றிற்காக அழுகின்றது; தாய் கோபமடைந்து, விரும்பிய பொருளைப் பெற் றுக்கொள்வதற்கு வழி அழுவதென்பதாகத் தானே தன் செயலால் கற்றுக்கொடுத்ததை மறந்துவிட்டு, அதைக் கையாலடிக்கின்றுள். இதற்கு எதிராகிய தவறு என்னவென்றுல் குழந்தையின் எண்ணத்திற்கு எப்போதும் மாருயிருப்பது. "குழந்தைகள் தாங்கள் நினைத்தவழி நடப்பது ஆகாது" என்று சொல்லு கின்ற தாய்தந்தையர்க ளிருக்கின்றுர்கள்; அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நினைத்தபடி செய்யாமல் ஒவ் வொருதரமுந் தடுத்துத் தாங்கள் நினைத்தபடி செய்யப் பலவந்தப்படுத்துவார்கள். இந்தவிதமாக வளர்க்கப்

பட்ட குழந்தைகள் சங்கற்ப சக்தியும் மகிழ்ச்சியுங் குறைந்துவிடும். குழந்தையினுடைய மற்றச் சக்திகளைக்கொண்டு அதனுடைய சங்கற்ப சக்தியை அடக்கிக்கொள்வதே நல்ல சரியானவழி. குழந்தை சரியானதும் குற்றமில்லாததுமான ஒன்றைச் சங்கற்பித்தால் அதனை அதைச் செய்ய விட்டுவிடவேண்டும். அது சரியில்லாததும் தீங்கு செய்வதுமான ஒன்றைச் சங்கற்பித்தால் தாய் அதன் கருத்தை வேறொரு பொருளில் செலுத்தவேண்டும். அது மிகவுஞ் சிறிதாயிருந்தால் அதனோடு விளையாடல்வேண்டும், அல்லது அதற்கொரு விளையாட்டுப்பொருள் கொடுத்தல் வேண்டும். அது பெரிதாயிருந்தால் என் தான் நினைத்தபடி செய்யக்கூடாதென்று அதற்குச் சொல்லு, அல்லது அதனை விளக்குகின்ற ஒரு கதை கூறு. குழந்தைகளுக்கு மடமையாக இடங்கொடுக்காமலும் எழுந்தமானத்திற்கு மாறாய் நில்லாமலுமிருந்தால் அவர்கள் ஆச்சரியப்படத்தக்கபடி அடக்கமுள்ளவர்களாயும் மிகச் சிறுபோதில் தங்களை அடக்கிக்கொள்ளுபவர்களாயும் வளருவார்கள். இந்தியாவிலே ஒருதாய்க் கொருபிள்ளையான சிறிய ஆண் குழந்தை ஒருவன் இருந்தான். அவன் தாய், அவன் அறிந்துகொள்ளக் கூடியவையாயிருப்பின், ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நியாயஞ் சொல்லி விளங்கப்படுத்துவாள். ஒருநாள் அவன் தாய் அசௌக்கியமாயிருந்தபடியால் அவனுக்குச் சிநேகமான வேறொரு துணைமகள் வீட்டிற்கு அவனை யனுப்பினார்கள். அவன் அந்தத் துணைமகளோடு கொஞ்சநேரஞ் சந்தோஷமாயிருந்தான்; பின்பு தாயிடத்திற்குப்போக விரும்பினான். அவன் தன்னைத் துணைமகள் போகவிடாள் என்று அறிந்தபோது அதிகமாய் அழுதான். அவள் அவனுக்கதனால் நோய்

விளையுமோவென்று பயந்தாள். அவன் சொல்வதைக் கேட்கத் தொடங்கினபோது அவள் அவனுடைய தந்தையின் வண்டி போய்விட்டபடியாலும், தன்னுடைய வண்டி தனக்குச் சாயந்தரம் வேண்டியிருந்ததலாலுந் தான் அவனைத் தாயிடங் கொண்டுபோக முடியாமையா யிருக்கின்றதென்று விளங்கப்படுத்திச், சாயந்தரமானபோது தான் அவனைத் தாயிடங் கொண்டு போவதாகவுஞ் சொன்னாள். அவன் அந்த நியாயங்களை அறிந்தவுடன் மனந்திருப்தியடைந்து கண்ணீரைத் துடைத்துவிட்டுச் சாயந்தரம் தன்னைத் தாயிடங் கொண்டுபோகும்வரைக்கும் ஆறியிருந்தான்.

பழக்கத்தின் பெருமை.—பழக்கத்தின் வன்மையையும் குழந்தையை வளர்க்கும்போது அது உபயோகமாகும் வகையினையும் அறிந்தவர் மிகவுஞ் சிலர். நாம் முதன்முதல் செய்வ தொவ்வொன்றும் மிகவுங் கஷ்டமாகவேயிருக்கும். இரண்டாந்தரம் செய்யும்போது அது சிறிது எளிதாயிருக்கும்; மூன்றாந்தரம் அதிலு மெளிது; பின்னுமப்படியே. கடைசியில் அது மிகவும் எளிதாய்விடும்; அப்போது நாம் அதைச் செய்கிறோமென்று தெரியாமலே செய்துவிடுகிறோம். உதாரணமாக நடத்தலைப் பாருங்கள், குழந்தை முதன் முதல் காலெடுத்து வைக்கும்போது வெகு கஷ்டப்பட்டு எடுத்துவைக்கும்; அப்போது அது தடுமாறி விழுந்தாலும் விழுந்துவிடும். அது மறுதரம் முயற்சி செய்து பின்னுமொருதரம் விழும். மூன்றாந்தரம் அது விழாமலுக்குக் காலெடுத்து வைக்கக்கூடும். ஒவ்வொருதரமுங் காலெடுத்து வைக்கும்போது அது வர வர வெளிதாகிவிடும்; கடைசியில் நடத்தற்குச் செய்யும் முயற்சி தெரியாதவண்ணம் அவ்வளவெளிதாகிவிடும். மனப் பழக்கத்திற்கும் இது ஒக்கும். முதன்முதல் குழந்தை தனக்கு வேண்டாத

தொன்றைச் செய்யும்போது முயற்சி பெரிது. தாய் குழந்தையைக் கொஞ்சம் மருந்து சாப்பிடும்படி சொல்லுகின்றாளென்று வைத்துக்கொள். அவள் சொன்னபடி நடப்பது அந்தக் குழந்தைக்கு மிகவுங் கஷ்டம். அது மருந்தைச் சாப்பிடுமாயின், தனக்கு வேண்டாத காரியத்தைச் செய்ய அது பழகும். அந்த விதமாகச் செய்யும்போதெல்லாம் அந்தச் செயல் அதற்கு வர வர எளிதாகிவிடும். கெட்ட வழக்கமும் இப்படியே. முதன்முதல் பொய் சொல்லும்போது குழந்தை மகிழ்ச்சியில்லாமலும் நிரம்பத் துக்கமாகவுமிருக்கும். இரண்டாந்தரம் அதன் துக்கங் குறைந்து போக, அது முன்னிலு மெளிதாய்ப் பொய் சொல்லும். பொய் சொல்லுவதைப் பெயர்த்தும் பெயர்த்துஞ் செய்துவந்தால் பொய் சொல்லும் வழக்கம் விரைவிலுண்டாகி, அது மெய் சொல்லவேண்டுமென்று தான் விரும்பினபோதுகூட அதனைச் சொல்லுவது தனக்கு மிகவுங் கஷ்டமாயிருக்கக் காணும். தாய்மார் பழக்கத்தின் வலிமை எவ்வளவு பெரிதென்பதை நன்றாயறிந்து தங்கள் குழந்தைகளை நற்பழக்கங்களைப் பழகச்செய்து கெட்ட பழக்கங்களைப் பழகாது பாதுகாக்கவேண்டும்.

சொற்கேட்டல்.—சொற்கேட்டல் குழந்தை முதன்முதல் பழகவேண்டிய பழக்கங்களிலொன்று. சொற்கேட்டலில்லையாயின் குழந்தையை மற்ற நல்ல பழக்கங்களைப் பழகச்செய்வது முடியாது. குழந்தை சிறிதாயிருக்கும்போது தாய் அதை அதனாற் செய்யக்கூடிய எளிய செயல்களையே இயன்றமட்டும் செய்யும்படி சொல்லவேண்டும். அவள் எப்போதும் சந்தோஷமாயும் இன்பமாயும் திட்பமாயும் பேசல் வேண்டும். குழந்தை அப்போது இயல்பாகவே அவளுக்கடங்கிச் சொற்கேட்குந் தன்மை படியப்பெறும்.

தாய் ஒருபோதும் தன் குழந்தைகளுக்கு நியாயமில்லாத கட்டளைகளிடலாகாது.

தாய் தன் குழந்தையைத் தன்னை முத்தமிடும்படி தொந்தரவு செய்தலும், நெடுநேரம் அசைவின்றி இருக்கும்படி செய்தலு மாகா. இதைச் செய் அதைச் செய்யாதே என்று குழந்தைக் கிடைவிடாது கட்டளையிடலாகாது. குழந்தைக்காகாத சாமான்களை அதன் கண்ணுக்கெட்டாது வைக்கவேண்டும். குழந்தை செல்லக்கூடாத இடங்களிருந்தால், அங்கே போதல் அதற்கு எளிதல்லாததாகச் செய்தல்வேண்டும். எப்படியென்றால், குழந்தை வெயிலத்தில் போய் விளையாடலாகாதாயின் அஃதிருக்கும் அறைக்கும் தாழ்வாரத்திற்கும் இடையிலுள்ள கதவைச் சாத்திவிடல்வேண்டும். அது பெரிதாய் வளர்ந்தவுடன் தாய் தன்னுடைய கட்டளைக்கு நியாயங்கள் குழந்தையினால் அறியக்கூடியவையாயிருந்தால் சொல்லல்வேண்டும். எங்ஙனமெனில் தாய் தன் குழந்தையைத் தன் கைக்குழந்தை விழித்துக்கொள்ளாவண்ணம் பேசாதிருக்கும்படி சொல்லும்போது, அவள் கைக்குழந்தை நன்றாய் நித்திரைகொள்ளாதாயின் நோயடையுமென்று அதற்கு விளங்கப்படுத்தலாம். அஃதன்றி அந்தக் குழந்தை சிறிதாயிருந்தபோது அது நித்திரைகொள்ளும்வண்ணம் அதன் அண்ணனும் அக்காளும் வாய் பேசாதிருந்தாரென்றும் அவள் சொல்லலாம். இவ்வாறு வளர்க்கப்படுமாயின் குழந்தை சொற்கேட்கப் பழகிக்கொள்ளும். இதனால் குழந்தை மற்றைய நல்லொழுக்கங்களைப் பழகுவது எளிதாகும். இந்தப் பழக்கம் அதன் வாழ்நாள் முழுதும் உபயோகமாகும். குழந்தை தன்காலத்தில் ஓரதிகாரம் வகிக்கப் பெறுமாயின் இந்தப் பழக்கம் அதற்கு மிகவு முத

வியாகும். சொற்கேட்குந் தன்மையில்லாதவர் பிற ரைத் தஞ்சொற் கேட்கச் செய்யமாட்டார்.

மெய்ம்மை.—இது மெத்த மெதுவாகத் தோன்றுவ தொருவழக்கம்; இதற்கு அதிக உதவியும் ஆதரவும் வேண்டும். சிலரிடத்து இது தோன்றுவதேயில்லை. அவர்கள் தம் வாழ்நாண்முழுதும் பொய்சொல்லியும் மற்றையோரை வழிதப்புவித்துங் கழிப்பார்கள். இந்த மெய்பேசும் வழக்கம் இந்துக்களிடத்தில் வலியில் லாததாகத் தோன்றுகின்றது; அதனால் இந்துதேசத் துத் தாய்மார் வெகு கவனமாக இதனைத் தங்கள் குழந் தைகளிடத்து வலியுறுத்த வேண்டும். முதலில் தாய் தந்தையர்கள் மெய்ம்மையில் விருப்பமுடையவராய் மிகவும் பெருமிதமும் உபயோகமுமான குணங்களு ளொன்றென் றதனைக் கொள்ளவேண்டும்.

மெய்ம்மை ஒரு நல்ல குணமென்பதாக எப்போதும் தக்கபடி மதிக்கப்படுவதில்லை. பொய் சொல்லுவது தவறு; உண்மை பேசுவது தக்கது என்று சனங்கள் சொல்வார்கள். ஆனால் வழக்கத்தில் நாள்தோறும், தாக்ஷிணியத்தினாலும், சுவநய விருப்பத்தினாலும், செய்த தவற்றை மறைக்க வேண்டுதலினாலும், பிற காரணங்களினாலும் அநேக பொய் சொல்லப்படு கின்றன. நியாயாதிபதிகள் நீதித்தலத்தில் சாட்சி சொல்ல வருகின்றவர்கள் அதிகம் பொய்ச்சாட்சி சொல்லுகின்றார்கள் என்றும் தலைவன் தலைவிகள் தம் வேலைகாரர்கள் அதிகம் பொய் பேசுகின்றார்கள் என்றும் சொல்லுகின்றார்கள். தாய்தந்தையர்கள் மெய்ம்மை சொல்வதில் தாங்கள் விருப்பமுடையவ ராய்த் தங்கள் குழந்தைகளையும் மெய்பேசப் பழக்கு வார்களாயின் இந்த நிலைமை அதிகமாகத் திருத்த மடையும். முற்காலத்தில் பாரசீகத்தில் ஆண்குழந்

தை கற்றுக்கொண்ட கல்வி இரண்டு: அவை வில் வித்தையும் உண்மை சொல்லுதலும்.

குழந்தைகள் இயல்பாகவே உண்மை பேசுவதில்லை; அவர்களை அது பேசப் பழக்கவேண்டும். முதலில், குழந்தை பொய்சொல்லலைக் கேட்டலும் வஞ்சகஞ்செய்தலைப் பார்த்தலும் ஆகா. தன் தாய் தந்தையர்கள் பொய்பேசக் கேட்டாலும் தன் தாய் தகப்பனுக்குச் சிலவற்றை மறைத்தலைக் கண்டாலும் குழந்தை அவற்றைத் தானும் செய்யும். இரண்டாவது, குழந்தை தன் தாய்தந்தையர்களுக் கஞ்சுதலாகாது. தாய்தந்தையர்களின் தண்டனைக்குத் தப்ப அநேக குழந்தைகள் பொய் சொல்லுகின்றார்கள். தாய் தன் குழந்தையைத் தன்னிடத்தும் அதன் தகப்பனிடத்தும் நம்பிக்கை செய்யவும், தைரியமாயிருக்கவும் பழக்குவாளாயின் அது தான் தவறுசெய்த போதும் அதனைத் தாயினிடத்துச் சொல்ல அஞ்சாது. தாயினால் நல்ல பழக்கம் பயிற்றப்பட்டிருக்குங் குழந்தை விளக்கை ஒடித்துவிட்டாலும், தான் படிக்கிற புஸ்தகங்களை இழந்துவிட்டாலும், உடனே அதைத் தாயினிடத்துச் சென்று சொல்லிவிடும். இதற்குக் குழந்தை நாணமடைவதியற்கை. கவனமின்றி யிருந்துவிட்டமையினால் அது நாணமடைவது தகுதி; ஆயினும் அது தைரியமில்லாமல் அதற்காக ஒரு பொய் சொல்லமாட்டாது. தாய் குழந்தைக்குச் சொல்லுங் கதைகளுள் குழந்தையை உண்மை சொல்லுதலை வியக்கச்செய்யுங் கதைகள் பலவுளவாதல் வேண்டும். "சத்தியவாதி அரிச்சந்திரன்" "வாஷிங்டனுங் (Washington) கைக்கோடாரியும்" என்பனபோன்ற கதைகள் குழந்தையின் மனத்தில் உண்மை வியப்புத் தோற்றும்படி செய்யும். சனங்கள் சொல்லும் பொய்களுட் பல சொல்லவேண்டுமென்று சொல்லும் பொய்

களல்ல. ஒருவன் தான் இருவரைக் கண்டிருக்க மூவ ரைக் கண்டேன் என்றும், ஒரு காரியம் காலையில் நிகழ்ந்திருக்க அது மாலையிலே நிகழ்ந்ததென்றும் சொல்லுவான். இவ்விதமான சொற்றவறு கவன மின்மையினாலும் நன்கு யறியாமையினாலும் உண்டா கின்றது. அதிகமாகப் பேசுஞ் சனங்கள் இவ்வித மான சொற்றவறு மிகவுமுளர். இந்த வழக்கம் அடிப்படாதபடி தாய் தன் குழந்தையை ஒவ் வொரு பொருளையும் நன்குய்ப் பார்க்கவும் அதைத் தவறின்றி வருணிக்கவுஞ் செய்தல்வேண்டும். உதா ரணமாக, குழந்தை தாயை நோக்கி "அம்மா, இதோ பார், முற்றம் நிரம்பக் காக்கை" என்று சொல்லல் கூடும். தாய் பார்த்து அங்கே நாலே நாலு காக்கை யிருக்கக் காண்கின்றாள். அவள் இந்தத் தவற்றைத் திருத்தாது போகவிடாமல் சிரித்துக்கொண்டு "அங் கே எத்தனை காக்கை இருக்கின்றன" என்று கேட்டு, குழந்தை "நாலு காக்கை" என்று சொல்லும்போது, அதனை "உங்கள் முற்றம் அவ்வளவு சிறிதா? அதில் நாலு காக்கைதான் இருக்குமா" என்று கேட்கவேண் டும். குழந்தைகள் ஒவ்வொரு பொருளையும் மிகவும் பெரிதாகப் பாவிக்கும் விருப்பத்தினாலும் விளையாட் டினாலும் உண்மையல்லாததைப் பெரும்பாலும் சொல் லுவார்கள். அவர்கள் அநேகமாயிரம் யுத்த வீரர் புடை சூழ யானையின்மேல் ஓரரசன் செல்லக் கண்டோ மென்றும் சமீபத்திலுள்ள காட்டினுள் ஓ ரிராக்ஷசன் வசிக்கின்றான் என்றும் சொல்லுவார்கள். இவை களைச் சொல்லுவதனால் குழந்தையோடு தாய் கோபஞ் செய்யலாகாது. அவள் குழந்தை சொன்ன அரசனை யும் இராக்ஷசனையும்பற்றி வினவி அவர்களைப்பற்றி யறியத் தனக்கொரு விருப்பமிருப்பதுபோற் காட்ட லாம். ஆயினும் அவள் இவைகள் எல்லாம் வெறு விளை

யாட்டென்றும் தானென்ன தன் குழந்தை யென்ன அவைகளை உண்மை என்று பாவிக்கவில்லை என்றும் தெளிவாய்த் தெரியச் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பொறுமை. — குழந்தையினிடத்து மெதுவாகத் தலைகாட்டும் மற்றொரு குணம் பொறுமை. இந்தக் குணம் மிகவும் மெதுவாகத் தோன்றுகின்றமையினால், சிறு குழந்தையினிடத்துப் பொறுமையுளதாக நாம் நினைப்பதில்லை. முதலில் குழந்தையின் கஷ்டங்களையெல்லாந் தாய் தானே பொறுத்து, அவைகளை எளிதாகக் கழிக்க அதற்கு உதவி செய்யவேண்டும். போசனம் முதலியவற்றிற்குக் காத்துக்கொண்டிராதபடி செய்தலினாலும், வேண்டிய பொருள்களெல்லாவற்றையுங் கொடுத்தலினாலும், தனக்குக் கூடாததொன்றை விரும்பும்போது அதன் மனத்தை வேறு பொருள்களின்மேற் செலுத்துதலினாலும் தாய் தன் குழந்தையைப் பொறுமை யில்லாததாகாதபடி காத்துக்கொள்ள வேண்டும். படிப்படியாகத் தாய் தன் குழந்தையைக் காத்திருக்கப் பழக்கவேண்டும். எப்படியென்றால் கைக்குழந்தை நித்திரைகொண்டபின் ஒரு விளையாட்டுக் காட்டுவதாகத் தாய் அதற்குச் சொல்லவேண்டும். அப்போது அது காத்திருக்கப் பயின்று குறித்தகாலம் வரும்வரையும் சும்மாவிருக்கும். அது கேட்ட கேள்விகளுட் சிலவற்றிற்கு தன்னால் மறுமொழி சொல்ல முடியாதுபோனாலும் தகப்பனார் சொல்லுவாரென்றும் அவர் வீட்டிற்கு வரும்வரைக்கும் பொறுத்திருந்தால் அவர் அஃதறியவேண்டியவற்றைச் சொல்லுவாரென்றும் சொல்லலாம். இந்தக் காரியங்களில் தாயினுடைய சொற் றவறாது நடைபெறவேண்டும். இந்தவிதம் நியாயமாகக் காத்திருத்தலினால் பொறுமையுடைமை வலியுறுத்தப் பெறும். நோயிலும் வேறு துன்பம் நிகழுங்காலத்திலும் குழந்

தையைத் தனக்கு நேரும் நோவினைப் பொறுமையோடு தாங்கப் பயிற்றவேண்டும். இவைகளுக்கெல்லாம் மேலாகத் தாய் தகப்பன்மாரும் வீட்டிலுள்ள மற்றை யோருந் தங்களுடைய ஒழுக்கத்தினால் குழந்தைக்குப் பொறுமை கற்பிக்கவேண்டும். தகப்பனார் தாயைக் கடிந்து, தாய் வேலைகாரரைக் கடிந்து, மற்றவர்கள் போசனம் நாழியாகிப் போனாலும் வேறு தவறு நிகழ்ந் தாலும் பொறையழிந்து, கோபஞ்செய்துகொள்ளுவா ராயின், அவர்களுடைய சிறு குழந்தை பொறை யுடைமை கற்றுக்கொள்வ தெங்ஙனம்? இவ்வாறன்றித் தகப்பனார் பொறையுடையவராகி ஒவ்வொருநாளும் மனமகிழ்ச்சியோடு வேலைக்குச் சென்று தன் பெண்டு பிள்ளைகளைக் காக்கப் பொறுமையோடுழைத்தாலும், தாய் தன்குழந்தைகளிடத்தும் வேலைகாரரிடத்தும் பொறையுடையளாயும் எல்லாரிடத்தும் மனமகிழ்ந்து அருளுடையளாயும் இருந்தாலும், பெரிய குழந்தை கள் தங்கள் விளையாட்டை விட்டுவிட்டுக் கைக்குழந் தைக்கு விளையாட்டுக்காட்டினாலும், தாய்க்குதவி செய் தாலும், சிறியகுழந்தை தன்னையறியாமலே பொறையு டைமையும் அடக்கமுடைமையுங் கற்றுக்கொள்ளும்.

விருப்பம்.—விருப்பம் குழந்தைகளிடத்து மிக்க இளமையிலேயே தோன்றுவ தொருகுணம். சிறு குழந்தை தான் உணவுசெய்யப் போகும்போது மனக் களிப்பினால் சத்தமிட்டுக் குதித்துத் தான் அதற்குச் சந்தோஷத்தோடு விரும்புகின்றதென்பதாகக் காட் டும். நல்ல மனிதனொருவன் கடைசியில் புண்ணிய மெய்தும் விருப்பத்தினால் அல்லது தன்னையொத்த மனிதர்களுக்கு நன்மை செய்யும் விருப்பத்தினால் பல வருஷங்களுக்குப் பசி, நித்திரையின்மை, கடுநோ முதலியவற்றைப் பொறுத்துக்கொள்ளுவான். சிறு குழந்தையினிடத்தும் பெரிய தவத்தோனிடத்துப்

உள்ள விருப்பக் குணம் ஒன்றே. அதற்கு மிதற்கும் தம்முள் வேற்றுமை என்னவெனில் குழந்தை இழிந்த புலநுகர்ச்சிகளை (உண்டியின்பத்தை) விரும்பும்; சந்நியாசி பேரின்பத்தை (அந்தக்கரணங்கள் சுத்தமாகிய வின்பத்தை) விரும்புவான். விருப்பஞ்செய்தல் மிகவும் முக்கியமானது. அதனாலேயே ஆடவரும் மகளிரும் தங்கள் குணங்களைச் சீர்திருத்தவும் நன்மையையும் கெட்டித்தனத்தையும் பெருமையையும் அடையவும் தூண்டப்படுகின்றார்கள். விருப்பமில்லாதவன் பயனற்ற புன்கண்ணன். அவன் தன் நிலைமையை விருத்தி செய்வதற்காவது பிறருக்கு நன்மை செய்தற்காவது முயற்சிசெய்வதில்லை. அவன் ஒவ்வொன்றுக்கும் "இது விதி" என்று சொல்லிக்கொண்டு, காப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சி செய்யாது, தனக்கு நேரிடும் தீங்குகளையெல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ளுவான். விருப்பமுள்ளவன் இங்ஙனம் செய்யான். அவன் தனக்கு அல்லது பிறர்க்காகியதோர் நன்மையில் மனத்தை ஊன்றி, அதை அடையும்வரைக்கும் மெய்வருந்தி உழைப்பான்; இடையூறுகள் வருமாயின் அவற்றை நீக்குவதற்கு முற்படுவான்; ஆக்கத்திலும் அழிவிலும் மகிழ்ச்சியுள்ளவனாகித் தனக்கும் பிறர்க்குந் தன் வாழ்நாள்முழுதும் உதவியும் பயனும் உள்ளவனாயிருப்பான். அதனால் இந்த விரும்புதற்குணத்தை வலியுறுத்தத் தாய் தன்னாலாயினவெல்லாஞ் செய்தல் வேண்டும். அவள் தன் சிறு குழந்தையை ஒன்றற்கொன்று மேலாகிய பொருள்கள் பலவற்றினும் முறையே விருப்பஞ்செய்யப் பண்ணவேண்டும். அது இயல்பாகவே நல்ல போசனத்திலும் நல்ல பானத்திலும் விருப்பஞ்செய்யும்; இவற்றின்மேல் அதிக ஊற்றத்தோடு விருப்பஞ்செய்யாதபடி தாய் தன் குழந்தையைக் காத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவள் தான்

கையில் வைத்து நீட்டுகின்ற ஒளியுள்ள நிறத்தினையுடைய புஷ்பங்களையாவது பந்தினையாவது கையாற் பிடிக்கு மின்பத்தை விரும்புமாறு குழந்தையைப் பயிற்றவேண்டும். அதன்பின் தனக்குசிதமான பாட்டை அவள் பாடக் கேட்கவும் அவளோடு விளையாடவும் விரும்பச் செய்யவேண்டும். பெரிதாய் வளர்ந்தபின் குழந்தை தன் தாய் தந்தையரின் பாராட்டில் விரும்பி அதனைப் பெறுவதற்காக அநேகஞ் சிற்றிடையூறுகளைக் கடந்து அநேகஞ் சிறு குற்றங்களை நீக்குதல்செய்யும். அதன்பின் பெரிய மேன்மக்களுடைய கதைகளினாலும் பாட்டினாலும் தன்னுடைய மாதிரியினாலுந் தாய் தன் குழந்தையைப் பெருமையும் நன்மையுமுடையதாயிருக்க விரும்பச் செய்யவேண்டும். குழந்தைகள் விரும்புமாறுபோல அதுவும் தான் பெரிதாய் வளர்ந்தால் தான் ஒரு பெரிய நீதிசாஸ்திரியாய் அல்லது தர்மாதிகாரியாய் அல்லது நூலாசிரியனாய் இருக்கவேண்டுமென்று தீர்மானித்துக்கொள்ளும். தாய் இந்தக் குழந்தைத் தன்மையான மனவெழுச்சியிற் பரிவுகூர்ந்து பெருமை யடையவேண்டுமென்னுந் தன் குழந்தையின் விருப்பத்தைப் பாராட்டவேண்டும். கடைசியாய்த் தன்னுடைய நடையினாலும், கதைகள் பாட்டுக்களினாலும், பிறருக்கு அருளும் பயனுமுடைய செயல்களைச் செய்யும்படி ஏவுதலினாலும் தாய் தன் குழந்தையைப் பிறருக்கு நன்மைசெய்வதினால் வரும் இன்பத்தை விரும்பக் கற்பிக்கவேண்டும். பெருமையுந் தூய்மையுமான இன்பங்களுள் இது ஒன்று; இதனைச் சிறிய குழந்தையும் அனுபவிக்கலாம்; அதுவன்றி அதை விரும்பவுங் கற்பிக்கப்படலாம். தாய், தான் வறியவர்களுக்கு அரிசியும் பிச்சையுங் கொடுக்கும்போது, குழந்தையைக் கிட்ட வைத்துக்கொள்ள

வேண்டும். சக்திவந்தவுடன் உணவு முதலியவற்றைத் தானே கொடுக்கவும், தந்தைக்கும் தாய்க்கும் வீட்டிலுள்ள மற்றை யுறவினர்க்கும் அருளும் பயனுமுடைய அநேக சிறு தொழில்களைச் செய்யவும் குழந்தையைவிடவேண்டும். இந்தவிதமாகக் குழந்தையின் அன்புடைமைக்குணம் தோற்றிப் பயிற்றுவிக்கப்படும்.

பணிவுடைமை.—இந்தக் குணத்தை வழிகாட்டி வலியுறுத்தத் தாய் தெண்டிக்கவேண்டும். குழந்தைக்குத் தாய் இளமையிலே பெரியோரைப் பணியக் கற்பிக்கவேண்டும். "அஞ்சில் வந்தனம் ஆருக்கும் நன்மை." பிறகற்பனைகள்போல இதுவும் நடையினால் நன்றாய்க் கற்பிக்கத்தக்கது. தந்தையுந் தாயுந் தங்களுடைய தாய்தந்தையர்க்குப் பணிவுடையராய் இருந்தால் குழந்தை இயல்பாகவே பெரியோருக்குப் பணிவுசெய்யக் கற்றுக்கொள்ளும். எதற்குப் பணிவுடைமை தக்கதோ அதற்குப் பணிவுசெய்யும்படி குழந்தைக்குத் தாய் கற்பிக்கவேண்டும். கொடுமைமுதலிய சக்திகளைக்கூடக் குழந்தைகள் பணியநேர்வார்கள். கற்றோர் வலியோர் நல்லோர்களுடைய சரித்திரங்களாலும் தன்னடக்கையினாலுந் தாய் தன் குழந்தையை வன்மையையும் நன்மையையும் பணியவும் கொடுமையையுந் தெறுதலேயும் இகழவுங் கற்பிக்கவேண்டும். தாய்தந்தையர் தக்கோர்க்கே பணிவுடையரா யிருப்பாராயின் அவர்கள் குழந்தைகளும் அவர்கள் மாதிரியே செய்யக் கற்றுக்கொள்ளுவார்கள். அதுவன்றி அவர்கள் செல்வர்களையும் அதிகாரமுள்ளவர்களையும் பணிதல் செய்வாராயின் அவர்கள் குழந்தைகளும் பெரும்பான்மை அப்படியே செய்வார்கள். இந்துக்களில் அநேகர் பணிவுடைமை மிகுதியுமுடையவர்களா யிருக்கிறார்கள்; இது அவர்

களுடைய மற்றைக்குணங்கட்கு ஒத்த அளவினதாயிராது மிகப் பெரிதாய் இருக்கின்றது. அதிகாரமுள்ளவர்கள் தமததிகாரத்தை நன்மையின்பொருட்டு உபயோகித்தாலுஞ்சரி தீமையின்பொருட்டு உபயோகித்தாலும்சரி அவர்களெல்லாரையும் பணிந்து ஒழுகுவோர் சிலரை யாம் காண்கின்றேம். அப்படிப்பட்டவர்களுக்குத் தம்மிடத்து நம்பிக்கையில்லை. அவர்கள் எதைச் சொன்னாலும் செய்வார்கள். அவர்கள் தம்மினும் செல்வர், உயர்ந்தார், வலியார் யாவர்க்கும் அஞ்சுவார்கள். அவர்கள் பேய், சகுனம், கனவுகளுக்கு இடையறாது பயப்படுவார்கள். இந்தத் தன்மையைக் குழந்தையினிடத்துக் கண்டால், மேலேகூறின வண்ணம் தாய் பணியத்தக்கவற்றிற்கே பணிதல் செய்யப் பயிற்றுவதனாற் பாதியும், விளங்கப்படுத்தக் கூடிய மறைபொருள்களை விளங்கப்படுத்துவதனாற் பாதியுமாக அதைத் திருத்தவேண்டும். இடிமுழக்கத்தோடுகூடிப் பெருங்காற்றடிக்கும்போது குழந்தை அச்சமடையுமாயின், தாய் அதற்குப் பரிவுகூர்ந்து அப்பெருங்காற்றடித்தலால் விளையும் பயனைக் குழந்தைக்கு விளங்கப்படுத்தி, அது முடிந்தவுடன் காற்றெவ்வளவு தண்ணென்றும் தூய்தாயும் இருக்கின்றதென்று பார்க்கச்செய்யவேண்டும். குழந்தை தன்னுடைய வன்மையில் நம்பிக்கையின்றிப் பிறருடைய வன்மையை அளவுக்குமிஞ்சி வியக்குமாயின், தாய் அது செய்யக்கூடிய சிறுவேலைகளைச் செய்யும்படி ஏவி, அவற்றை அது செய்து முடித்தபோது ஒழியாது புகழவேண்டும். இது குழந்தையின் சுவநம்பிக்கைக் குணத்தை வலியுறுத்தி அதனுடைய அளவுக்குமிஞ்சின பணிவுடைமை அதனை ஏழைமை உடையதாக்காமற் காத்துக்கொள்ளும். தைரியமாய் எதற்கும் மூந்துகின்ற குழந்தையை வேறு வகையாகப் பயிற்ற

வேண்டும். தாய் அதன் தைரியத்துக்கு மகிழ்ந்து, அதற்குக் குறைவு நேராதபடி காத்து, அதன் செயல் வன்மையைப் பாராட்டாது, மூத்தோருக்கும் பணி யத்தக்கவர்கள் யாவருக்கும் அதைப்பணியும்படி கற் பிக்கவேண்டும்.

நெறியுடைமை.—மனத்தின் மிகப் பெருமையுள்ள குணங்களுள் ஒன்று நெறியுடைமை; அது அறத்தின் மேல் அன்பும் அதைச் செய்தலில் விருப்பமுமாகும். இந்தக் குணந்தான் ஒருவனைத் தன் தலைவன் முன் னிலையிற்போலவே அவன் இல்லாதபோதும் நன்றாய் வேலைசெய்யும்படி செய்வது. இந்தக் குணந்தான் துறவிகளைப் பசி குளிர் வெப்பம் முதலியவைகளால் வரும் துன்பங்களைப் பொறுக்கச்செய்வது; ஏனெனில் இவைகளால் தங்கள் அந்தக்கரணங்கள் சுத்த மாகுமென்று அவர்கள் நம்புகின்றார்கள். லண்டன் (London) நகரத்துத் தெருவில் ஒரு சிறுவன் நெருப் புக்குச்சுப் பெட்டி விற்றுக்கொண்டிருந்தான்; அவனி டத்தொரு துரைமகன் ஒரு நெருப்புக்குச்சுப் பெட்டி வாங்கினார். கைதவறாக அவர் அவனுக்கு அரைப் பென்னிக்குப் பதிலாக ஆறு பென்னி கொடுத்துவிட் டுப் போயினார். அந்தச் சிறுவன் பசியினால் வருந்தித் தக்க உடையின்றி யிருந்தானாயினும் அந்த ஆறு பென் னியை வைத்துக்கொள்ள நினைக்கவில்லை. அதை வைத்துக்கொள்வது அவனுக்குத் தருமமன்றென்று தோன்றினதனால் அவன் அந்தத் துரைமகனைத் தொட ர்ந்து விரைவாயோடி அதை அவரிடத்துக் கொடுத்து விட்டான். நெறியுடைமை மனிதனைக் கைக்கூலி வாங்காது மறுக்கவும், வேலைகாரனை உண்மையாய் நடக்கவும், நம்மெல்லோரையும் அறனல்ல செய்வதற்கு முந்தும் மனவெழுச்சியைத் தடுக்கவும் உதவிசெய் கின்றது. இதற்கு அதிக உதவி வேண்டுமாகையால்

குழந்தையிடத் திதனை வலியுறுத்தற்பொருட்டுத் தாய் தன்னால் ஆனவெல்லாஞ் செய்தல் தக்கது. மற்றக் குணங்களைப்போல இதனையும் வலியுறுத்தற்கு நல்ல வழி தன்னடக்கையேயாம். தந்தை தன் வேலை நன்றாய் முடியும் வரையும் ஓய்ந்திருக்காமையையும், அறனல்ல செய்வதற்குக் கைக்கூலிபெற மன மொப்பாமையையும், தனக்கு மாறாயிருப்பினும் உண்மையையே சொல்லுவதனையுங் குழந்தை காணவேண்டும். தாய் தான் இளைப்படைந்தபோதும் அயலிலுள்ள நோயாளிக்கு மருந்தியற்றச் செல்லுவதையும், அயலவரைப்பற்றிய இழிமொழிகளை நம்பாமையையும், வேலைகாரரோடும் வாணிகஞ் செய்வாரோடும் நடுவு நிலைமையாயிருத்தலையுங் குழந்தை காணவேண்டும். குழந்தை தன்னை யறியாமலே தாய்தந்தையரைப் பின்பற்றித் தன்னுடைய சிறு தொழில்கள் முற்றாது போயினும் சிறப்பின்றி முற்றினும் மகிழ்ச்சியடையாது. அது சோம்பியிருத்தலில் இன்பஞ்செய்யாது, பள்ளிக்கூடத்தில் தன்னுடன் வாசிப்பவரோடு நடுவு நிலைமையாயிருந்து, தண்டனை சித்திப்பது நிச்சயமான விடத்தும் தன் குற்றங்களை ஒத்துக்கொள்ளும்.

தாய் கற்றவளா யிருத்தல்வேண்டும்.—இந்தப் புத்தகத்தில் கூறினவண்ணம் குழந்தைகளைப் பயிற்ற வேண்டுமாயின் தாயும் கற்பிக்கப்பட வேண்டுமென்பது தெளிவான காரியம். இந்து தேசத்துப் பெண்கள் கற்பிக்கப்பட வேண்டுமென்பதற்கு மிகுந்த வலியுள்ள நியாயங்களுள் இஃதொன்று. தன் குழந்தையின் மனத்தை முறைப்படி பயிற்றுவது கற்றறியாத தாய்க்குச் செய்யத்தகாத காரியம். குழந்தை உலகத்திலுள்ள பொருள்களைப் பற்றியறிய அவாவும்போது அவளால் யாதுஞ்சொல்ல வியலாது. அதன் குணங்கள் வளரத் தொடங்கும்

போது, தாய் அவற்றின் தன்மைகளை யறிந்து அவற்றை வழிப்படுத்தமாட்டா ளாதலினால், அவை வலி குன்றி நின்றுவிடும். இன்றைக்குள்ள சிறியபெண் குழந்தைகளே வருங்காலத்தில் தாய்மாராவது. அவர்களைக் கல்வி கற்பியுங்கள், கற்பித்தால் அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை நன்றாய் வளர்ப்பார்கள். அவர்களை அறியாமையில் வளரவிடுவீர்களாயின் அவர்கள் குழந்தைகள் கல்வியும் நற்பயிற்சியு மிலாராவர். ஆகையால் உங்கள் பெண்குழந்தைகளைக் கல்விச்சாலையில் எவ்வளவுநாள் வைத்திருக்கக்கூடுமோ அவ்வளவுநாள் வைத்திருங்கள். அவர்கள் கல்விச்சாலையை விட்டபோது வீட்டில் எவ்வளவுநாள் கற்பிக்கக்கூடுமோ அவ்வளவுநாள் கற்பியுங்கள். அவர்களுக்கு நல்ல புஸ்தகங்களை வாங்கிக்கொடுத்துப் படிக்கச்செய்யுங்கள். விழாவாவது வீட்டின் கஷ்டமாவது உங்கள் பெண்குழந்தைகளின் கல்வியைத் தடைபடுத்தவிடாதேயுங்கள். அவர்களைப் பள்ளிக்கு ஒழுங்காக அனுப்பி வீட்டிலும் ஒழுங்காகக் கற்கும்படி செய்யுங்கள். கல்வியில்லாத தாய் தன் குழந்தைகட்குத் தக்க துணையாகமாட்டாள் என்பதை மறவாதேயுங்கள். பெண்களைக் கல்விகற்பித்தால் அவர்கள் வீட்டுவேலையை அலக்ஷியம் செய்வார்கள் என்று சிலர் சொல்லுகின்றார்கள். இது மிகவுந் துக்கமான காரியமாகும். பெண்ணின் முதற்கடமை அவள் வீட்டு வேலையே. அதனை யவள் அலக்ஷியஞ் செய்யலாகாது. கற்றறிந்த பெண்கள் தங்கள் வீட்டுவேலையை அலக்ஷியஞ் செய்கின்றார்களென்பது மெய்யா? இங்கிலீசுப் பெண்கள் கற்றறிந்தவர்கள். இங்கிலீசு வீடுகளைப்பார்க்கினும் இன்பமும் நன்றாய் நடத்தப்படுதலுமுள்ள வீடுகள் உலகத்திலில்லை. இங்கிலாந்து தேசம் போய்ப் பார்த்துவந்த இந்துக்கள் யாவரும்

இதற்குச் சான்று பகர்வார்கள். வேலைகாரரை எப்படி வைத்து நடத்தவேண்டுமென்றும், கடையில் நல்ல பொருள்களை எவ்வாறு தெரிந்தெடுத்தல்வேண்டு மென்றும், பெரும்பயன் பயக்கப் பணத்தை எவ்வாறு செலவழிக்க வேண்டுமென்றும், தனது வீட்டைச் சுகமுமின்பமுமுள்ளதாக வைத்திருப்பதெவ்வாறென்றும், கற்றறியாதவளைப் பார்க்கிலுங் கற்றறிந்த பெண் நன்றாயறிவாள். இந்துதேசத்துப் பெண்களை நல்ல வீட்டுக்காரிகளும் நல்ல மருந்தியற்றுவாரும் நல்ல தாய்மாருமாகச் செய்யும்பொருட்டே இந்தப் புத்தகம் எழுதப்பட்டது. வெப்பத்தினால் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் எவ்விதமாய் மாறும் என்பதை யறிந்தவளைப்போல அறியாதவளும் சமையல் செய்வாளா? நோயாளிகளை எப்படித் தூக்குவதென்றும் அவர்களுக் கெப்படி உணவூட்டுவதென்றுங் கற்றறிந்தவளைப்போலக் கற்றறியாதவளும் மருந்தியற்றுவாளா? எல்லாம் போக, குழந்தைகளின் வியப்புக்கிடமான உடலுயிர்களின் சக்திகளை யறியாதவள் அவர்களை எவ்வாறு பயிற்றுவாள். கல்வியைப்பற்றிக் கூறும் எட்டாம் அதிகாரத்திலுள்ள அபிப்பிராயங்களிலும் உதாகரணங்களிலுஞ் சில மார்ட்டினியூ (Miss Martineau) என்னும் பெண்ணாலெழுதப்பட்ட புஸ்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டன. அவள் மிகவும் நன்றாகக் கற்றறிந்த இங்கிலீசுப்பெண்; அவள் வேறு விலையுயர்ந்த புஸ்தகம் அநேக மெழுதியிருக்கிறாள்; அவள் தன் வீட்டு வேலையை ஒருகாலும் அலக்ஷியஞ் செய்யவில்லை. அதிகம் நன்றாய்ப் படித்த இங்கிலீசுப்பெண்களுள் ஒருத்தி சமர்வில் (Mrs. Somerville) என்பவள். அவள் அநேக வருஷங்களுக்குமுன் இருந்தவள்; அக்காலத்தில் இங்கிலாந்திலும் பெண்களைப் படிப்பிப்பது அதிகமாய் வழக்கமில்லை. அவள் உபாத்தியாயரிடத்

துத் தன் சகோதரன் யூக்கிலிட் (Euclid) என்னும் நில வளவைநூல் பாடங் கேட்டுக்கொண்டிருந்த அறைக்குள் ஒருநாளிருந்து தைத்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் அந்தப் பாடத்தைக் கேட்டுக்கொண்டிருந்து மிகவுங் களிப்படைந்து தன் சகோதரனும் உபாத்தியாயரும் போனவுடன் அவர்கள் படித்த புத்தகத்தை ஆவலோடெடுத்து அந்தப் பாடம் முழுவதையும் தானே படித்தாள். ஒருவருக்குஞ் சொல்லாதபடி இந்தவிதமாக அவள் ஒவ்வொருநாளுஞ் செய்து வந்தாள். ஒருநாள் அவளைக் கண்டுபிடித்துக்கொண்டார்கள். உபாத்தியாயர் கேட்ட கேள்வி யொன்றுக்கு அவள் சகோதரன் மறுமொழி சொல்லாதுபோக அவள் தான் செய்வது இன்னதென்றறியாமல் அதற்கு மறுமொழி சொன்னாள். அவளுக்கவ்வளவு நிலவளவைநூல் தெரிந்ததேயென்று எல்லாரும் வியப்படைந்து அவளை அவள் சகோதரனோடுகூடப் படிக்கும்படி விட்டார்கள். அவள் சிலகாலஞ் சென்றபின் பெருங்கணித சாஸ்திரியாகி அநேகமாடவர்களைப் பார்க்கிலும் படித்தவளாயிருந்தாள். அவள் தன் வீட்டுவேலைகளை ஒருநாளும் அலக்ஷியஞ் செய்ததில்லை. அவள் வீடு எப்போதும் சுத்தமாயும் சுசியாயும் அழகாய் வகுக்கப்பட்டதாயு மிருந்தது. அவள் உலகத்தில் வீட்டுக்காரியம் பார்ப்பதில் அதிக கெட்டிக்காரியாயும் தன் குழந்தைகளுக்கு ஒரொப்பற்ற தாயாயுமிருந்தாள். நிச்சயமாகப் பெண் எவ்வளவு கற்றறிந்தவளா யிருக்கின்றாளோ அவ்வளவு நன்றாக அவள் தான் மகளாயுந், தங்கையாயும், மனைவியாயுந், தாயாயும் செய்யவேண்டிய கடமைகளெல்லாவற்றையுஞ் செய்வாள்.

முற்றிற்று.

S. P. C. K. Press, Vepery, Madras—1898.